

# FASZIEN – MASSAGE

## WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind Bindegewebshäute, die flächig weite Strecken des Körpers vernetzen. Dabei umhüllen sie den Körper als Ganzes, sowie auch all seine Bestandteile (Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße, Gehirn und Rückenmark).

Faszien, kollagenes faseriges Bindegewebe, machen rund 20kg des Körpergewichts aus, speichern rund 25% des gesamten Wassers im Körper und verändern sich je nach Belastung (Schmidt, L. (2015) Faszienyoga. Nymphenburger. München).

## WOZU DIENEN FASZIEN?

Faszien haben primär zwei Aufgaben: Formgebung und Kommunikation.

### FORMGEBUNG

Die alle anatomischen Strukturen umhüllenden Faszien geben dem Körper seine Form. Fehl- oder Überbelastung verändern die entsprechenden Faszien in ihrer Form, Elastizität und Dicke, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. Die Faszien-Massage ermöglicht ein kontinuierliches Zurückfinden zu Beweglichkeit und Elastizität der Faszien.

### KOMMUNIKATION

Die zweite wesentliche Aufgabe der Faszien ist die Kommunikation. Sensoren der Eigenwahrnehmung (Propriorezeptoren) und Schmerzmelder (Nozizeptoren) befinden sich in den Faszien und in den Muskeln und nicht wie bisher angenommen mehrheitlich in den Muskeln. So ist z. B. die Rückenfaszie dicht mit Schmerzmeldern versehen.

Die Flüssigkeit in den Faszien (diese bestehen aus Bindegewebsfasern/Matrix und Flüssigkeit/Extrazellulärschubstanz) beherbergt Immunzellen und Lymphe, welche für die Immunität des Organismus von essentieller Bedeutung sind. Elastische Faszien erlauben ein einwandfreies Funktionieren des Immunsystems, fördern die Selbstwahrnehmung und verringern oder beheben Schmerzen.

## WIESO VERKLEBEN FASZIEN?

Durch Traumata, emotionalen Stress, Immobilisation, Bewegungsmangel, Überbelastung und unzureichender Hydratation baut sich die elastische Faszie um und beginnt zu verkleben. Die betroffenen Stellen werden dicker, verfälscht und weniger elastisch. Dies wirkt sich auf die Funktionsweise der umliegenden Strukturen aus, erhöht den Grundtonus im Körper, reduziert den Lymphfluss und den Abtransport von Stoffwechselprodukten, was Entzündungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen nach sich ziehen kann.

## WOZU DIENT DIE FASZIEN-MASSAGE?

Durch die Faszien-Massage werden die Faszien wieder elastisch und schrittweise funktionstüchtiger. Zusammen mit ausreichender Bewegung im Alltag und einer genügenden Hydratation finden Sie zurück zu Schmerz- und Spannungsfreiheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

## FASZIEN & TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Was die TCM schon seit mehr als 2000 Jahren praktiziert, wird nun von der modernen Wissenschaft entdeckt und als myofasziale Leitbahnen bezeichnet. Auffallend ist dabei, dass die Meridiane der TCM mit

den neu erforschten myofaszialen Leitbahnen zusammenfallen (Myers, T. (2014) Anatomy trains. Elsevier. München).

In meiner Arbeit verbinde ich die beiden Ansätze der TCM und der Faszien-Massage. Ich dehne und entspanne die Faszien-Leitbahnen und aktiviere danach ausgewählte Akupunktur-Punkte auf dem bearbeiteten Meridian.

## **BEHANDLUNGSSEQUENZEN & TARIFE**

Die Faszien-Massage löst die Faszien am ganzen Körper und wird in sieben Sitzungen gegliedert.

Die Faszien-Massage ist am wirkungsvollsten, wenn sie als Serie besucht wird. Das gesamte Programm umfasst alle sieben Sitzungen plus eine abschliessende Integrationssitzung. Es ist auch möglich, bloss die ersten drei Sitzungen zur Entspannung der Oberflächenfaszien zu bekommen. Bei Bedarf – bei stark verspannten und/oder verklebten Faszien – können die ersten drei Behandlungen auch zweimal gegeben werden.

### **Sitzung 1: Obere Extremitäten & Brustkorb**

Durch die Faszien-Entspannung am Brustkorb und den oberen Extremitäten wird eine erhöhte Flexibilität des Brustkorbes und somit eine grössere Amplitude der Atembewegung erreicht. Die Befreiung der Faszien des Brustkorbes ist wohltuend und wirkt sich positiv auf den Energiefluss im Herz- und Lungenmeridian aus. Man spürt Zuversicht, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

### **Sitzung 2: Becken & untere Extremitäten**

Die Faszien-Arbeit am Becken und den Beinen verbessert den Kontakt zur sinnlich wahrnehmbaren Realität und bringt angestaute Energie aus dem Kopf in die untere Körperhälfte. Somit unterstützt die zweite Sitzung die Erdung und Selbständigkeit. Sie fördert den Energiefluss im Magen- und Milz-Pankreas-Meridian. Man fühlt sich in seiner Mitte, geborgen und geschützt. Die Faszien-Entspannung an der Beinrückseite verläuft dem Blasen-Meridian entlang, wodurch man tiefes Loslassen und Hingabe erfahren kann. Insgesamt bringt die zweite Sitzung die beiden Elemente Erde und Wasser in eine wunderbare Harmonie: man ist geerdet und im Fluss.

### **Sitzung 3: Körperseite**

Die dritte Sitzung bearbeitet die Faszien der Körperseite. Sie befreit die Flanken, wodurch eine tiefe Flankenatmung möglich wird. Der Energiefluss wird in den Meridianen von Dünndarm, San Jiao (dreifach Erwärmer) und Gallenblase deutlich angeregt. Mit dem so gestärkten Holzelement erlangt man mehr Durchsetzungsfähigkeit und leitet Schritte ein zum Wandel, sofern ein solcher ansteht. Mit einem guten Holz kann man seinen eigenen Weg mit Ausdauer und Beständigkeit gehen.

### **Sitzung 4: Beininnenseite & Adduktoren**

In der vierten Sitzung wird der Energiefluss in den Beinen und dem Becken gefördert. Sie öffnet die oft blockierten Nieren-, Leber- und Milz-Pankreas-Meridiane und leitet die Energie zum Becken. Man kommt mit Kerngefühlen in Kontakt und kann diese so deutlich wahrnehmen, wie vielleicht schon lange nicht mehr.

### **Sitzung 5: Bauch & Brust**

Die Faszien-Entspannung der Brust und des Bauches verschafft einen tiefen Zugang zu unseren weichen Gefühlen. Durch die Arbeit am Bauch und am Psoas erfährt man seine eigene, ganz tiefe Kraft. Man kann sich danach oftmals gefühlvoller und herzlicher zeigen.

## **Sitzung 6: Rücken, Po & Beinrückseite**

Nachdem die Sitzungen 4 & 5 die Körpervorderseite geöffnet haben, befreit die sechste Sitzung die Rückseite des Körpers. Die Arbeit am Blasenmeridian erlaubt ein tiefes Loslassen und ein Gefühl des Eintauchens in den Lebensfluss.

## **Sitzung 7: Nacken & Kopf**

In der siebten Behandlung wird am Kopf, am Nacken und am Schultergürtel gearbeitet. Diese Arbeit ermöglicht ein schrittweises Loslassen der Kopfkontrolle. Sie fördert einen klaren und herzlichen Selbstaussdruck.

Sitzungen 1-3  
360.-                    Dehnung und Entspannung der oberflächlichen Körperfazien  
                              jeweils 90min in drei aufeinander folgenden Wochen

Sitzungen 1-8  
960.-                    Dehnung und Entspannung der oberflächlichen (Sitzungen 1-3) wie auch der  
                              tiefen Körperfazien jeweils 90min, die drei ersten Sitzungen in drei Wochen,  
                              kurze Pause möglich, dann die 4. & 5. Sitzung in zwei Wochen, dann  
                              möglicherweise eine kurze Pause und darauf die Sitzungen 6, 7 und eine  
                              abschliessende Integrationssitzung.

Ich bin Krankenkassenanerkant (ASCA, EKG). Bitte klären Sie vorgängig die  
Konditionen/Rückvergütungen Ihrer Zusatzversicherung.

Faszien-Entspannung bringt tiefe Entspannung, elastischere Faszien, mehr Beweglichkeit und eine verbesserte Immunität. Durch die Öffnung der Faszien wird der Energiefluss in den Meridianen angeregt, was Akupressur, Meridianmassagen, Shiatsu und anderer Körperarbeit merklich effizienter macht. Oftmals kann der Organismus psychische wie auch physische Unausgeglichenheiten durch Faszien-Arbeit und/oder Akupressur wieder ins Lot bringen.

SONJA ARNOLD-ZWIMPFER  
Gemeinschaftspraxis La Canopée  
Rue St-Pierre 4  
1700 Fribourg  
077 470 08 33  
info@sonjaarnold.ch  
www.sonjaarnold.ch

Quellen:

Schmidt, L. (2015) Fasziyenoga. Nymphenburger: München.

Myers, T. W. (2014) Anatomy trains. Myofasziale Leitbahnen. Elsevier: München.