

Von Alexandra Gelnj

Was ist die Faszie, wie spürt sie sich an, was kann ich mit ihr tun und wie lässt sie sich entspannen? Diesen Fragen werden wir auf den Grund gehen und erkunden, wie wir die Faszie schnell und effektiv lösen können.

Inhalt des Workshops

Faszien sind in aller Munde. Andrea Baumgartner hat das Thema zu „ihrem Thema“ gemacht und die Freude, die es ihr bereitet, es mit uns zu teilen, sprüht förmlich aus ihr.

Andrea beginnt mit einer Übung, um uns den Zugang zur Faszienarbeit zu erleichtern. Zuerst müssen wir unsere Faszien einmal spüren. Es ist eine Übung, die wohl alle im Raum im Prinzip schon kennen: ein langsames Abrollen der Wirbelsäule im Stehen, Kopf hängen lassen, Schultern entspannen, Arme aus den Schultergelenken pendeln lassen. Das Besondere dabei: wir bleiben lange in dieser Position. Sehr lange. Zwei lange Minuten. Warum? *„Faszien brauchen lange, um sich zu lösen, wenn sie verklebt sind. Wenn wir also lange in dieser Position bleiben, kann sich die Rückenfaszie lösen“*; erläutert Andrea. Jetzt wird auch klar, warum Andrea vor sich eine Sanduhr als Hilfsmittel für die Übung vor sich auf den Boden gestellt hat. Nach den beiden langen Minuten leitet uns Andrea an, das Kreuzbein zur Decke zu ziehen und es es wie einen Heißluftballon nach oben steigen zu lassen. Und tatsächlich: als „schwebend“ könnte man am ehesten das Gefühl beschreiben, dass sich da im Hochkommen in mir ausbreitet.

„Wir sind von Kopf bis Fuß in Faszien eingehüllt“

Nach diesem aktiven Start nimmt uns Andrea mit in die faszinierende Welt der Faszien und vermittelt uns anschaulich wichtige theoretische Details.

Die eigentliche Bedeutung von „Faszien“ ist Bündelung: Carla Stecco, eine renommierte italienische Faszienexpertin, beschreibt die Faszien als „Zellophan unseres Körpers“. In einem optimalen Zustand umgeben die Faszien locker alle Organe und Muskeln. Häufig sind sie aber fest. Wenn eine Faszie unter Zug ist, wird Lymphe heraus gedrückt. Im Loslassen füllt sich Gewebe neu mit frischer Flüssigkeit. *„Eine Faszie braucht Feuchtigkeit, damit es ihr gut geht. Sie ist glitschig und schleimig“*, erklärt Andrea. Hauptsächlich bestehen Faszien aus Wasser und Hyaluronsäure, und aus Kollagenfasern. Diese sollten parallel sein, sind aber oft ineinander verwickelt, verdreht, verklebt. Solche Verklebungen entstehen häufig durch Übersäuerung und Überanstrengung

In der praktischen Arbeit mit Faszien geht es also darum, die Faszien zu lösen und „auszudrehen“. Im Fachjargon heißt das unwind (engl.).

Unwinding der Faszie

Andrea hat sich viel mit diesem Unwinding der Faszien befasst. In ihrer Arbeit nimmt sie dafür nicht nur einen spitzen Stab aus Edelstahl („Master Pointer“) zu Hilfe, sie geht auch in einen inneren Dialog mit der Faszie, mit der sie gerade arbeitet: *„Liebe Faszie, möchtest du dich unwinden?“* Wie man sich den Effekt des Master Pointers vorstellen könne, fragt jemand. Andrea erklärt bildhaft, man könne sich die Kollagenfasern einer Faszie wie Spaghetti vorstellen. Wird der Master Pointer am richtigen Punkt ange-setzt, wickeln sie sich um ihn wie um eine Gabel, der Stab beginnt zu „tanzen“, das Unwinding beginnt – die Verdrehung der Fibroplasten wird aufgelöst und das Gewebe entspannt sich.

„Andrea hat das Thema zu ihrem Thema gemacht und die Freude, die es ihr bereitet, es mit uns zu teilen, sprüht förmlich aus ihr.“

In anderen Worten: *„Der Stab schafft eine Öffnung, über die das Ja-Ki aus dem Körper austreten kann“*; erklärt Andrea.

Wobei der Master Pointer vor allem dazu dient, einen Akzent zu setzen, da der Kontakt mit dem Stab noch feiner als jener mit dem Daumen ist und es ermöglicht wirklich in einen Punkt „hineinzukommen“.



Andrea zeigt eine Behandlungsmöglichkeit in Rückenlage. Ihre konkreten Tipps: *„Bau mit deinen Händen ein Nest. Deine Finger sind Tentakel. Die Berührung ist liebevoll. Vermittle dem Nacken: du hast noch ein bisschen mehr Raum verdient.“*

(c) ÖDS

Bevor es ganz praktisch wird, erfahren wir noch weitere spannende Details über die Faszien: Sie speichern Erinnerungen und Erfahrungen. Und: die Arbeit an Faszien wirkt nie nur lokal. Bei Faszientechniken geht es immer darum, Ausgleich in den ganzen Körper zu bringen.

Die Faszie ist Wasserenergie, und in der Arbeit mit Faszien kann die Vorstellung hilfreich sein „das Gewebe unter den Händen flüssig werden zu lassen.“

Praktische Arbeit an der Rückenfaszie am Nacken

Die Rückenfaszie ist am Okziput (bei Bl 10 und Gb 20) angehängt. Andrea zeigt eine Behandlungsmöglichkeit in Rückenlage.

Die empfangende Person liegt flach am Rücken. Die Behandlerin sitzt im Seiza an ihrem Kopfende und bringt ihre Hände sanft unter den Okziput, baut langsam Zug auf.

Dieser Faszienzug am Okziput ist ein feiner Zug. Andreas konkrete Tipps: „*Bau mit deinen Händen ein Nest. Deine Finger sind Tentakel. Die Berührung ist liebevoll. Vermittle dem Nacken: du hast noch ein bisschen mehr Raum verdient*“ und „*Da sein, warten, nichts tun. Nichts erzwingen. Ich warte auf eine Einladung. Vielleicht darf ich sie besuchen kommen.*“ Das ist die Qualität des „Sich auf die Faszie Konzentrierens“.

Dabei ist der entspannte Kontakt wichtig. Die Ellenbogen sind am Boden abgelegt. Die eigene Position muss bequem sein.

Eventuell ist es nach einer Weile notwendig noch ein bisschen nachzuziehen.

Irgendwann wird die Faszie dann weich und geschmeidig. Flüssig.

„Andrea gibt weitere sehr wertvolle Inputs für diese Arbeit ‚Lasst es fließen. Es wird flüssig. Sich einlassen. Nichts erzwingen. Es genügt oft, dem Gewebe nur zu lauschen.‘“

Bevor es ans Ausprobieren geht, zeigt Andrea noch eine Technik am Sakrum, bei der direkt auf der Haut gearbeitet wird – die Haut wird gedehnt und gespannt. Es ist eine von Saul Goodman inspirierte Technik.

Dann geht sie weiter zur Ferse, um hier nicht nur eine Technik an der Achillessehne, sondern auch die Anwendung des Master Pointer Stabs (am Siener'schen Punkt der Ferse – dort, wo die Sehne am Knochen fixiert ist) zu demonstrieren. Dabei ist vor allem das Ansetzen des Master Pointers im richtigen Winkel wichtig. Es ist eindrucksvoll, wie der Stab zu „tanzen“ beginnt.

Sanftes, stilles Schwingen

In der Gruppe gibt es offenbar einige Teilnehmende, die bereits, auf unterschiedliche Weisen, mit Faszien arbeiten. Zahlreiche Wortmeldungen und Fragen beleben einen interessanten Dialog und Andreas Präsentation.

Während alle Teilnehmenden neugierig das Gezeigte aneinander ausprobieren, gibt Andrea weitere sehr wertvolle Inputs für diese Arbeit „Lasst es fließen. Es wird flüssig. Sich einlassen. Nichts erzwingen. Es genügt oft, dem Gewebe nur zu lauschen.“ Im Raum ist es ruhig, eine sanftes stilles Schwingen hat sich ausgebreitet. Eine Energie des Empfangens, des Nichts-Tuns. Das hat etwas Behutsames, Achtsames.

Andrea hat in zwei Stunden einen guten Einstieg in ihren Zugang zu Faszienarbeit ermöglicht. Reichhaltig, inspirierend und eindrucksvoll! Danke Andrea!

Weiter lernen:

Allen, die sich näher mit dem Thema „Praktische Faszienarbeit im Shiatsu“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Andrea Baumgartners „Master Point Kurse“. Zu finden auf der Website www.abc-shiatsu.at und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender/>

„Master Pointer“: Der Master Pointer ist ein etwa 15 cm langer Stift aus Edelstahl mit etwa 1 cm Durchmesser, der an einem Seite sehr spitz zusammen läuft. Andrea Baumgartner hat ihn, basierend auf den kybernetischen Forschungen von Dr. Ing. Jan Smit (Dresden), entwickelt.

Buchempfehlungen:

„Innovative Faszienarbeit“ von Andrea Baumgartner, abc Shiatsu Verlag

„Atlas des menschlichen Faszien systems“ von Carla Stecco, Urban & Fischer / Elsevier