



Fantastic FASZIO® Faszien orientiertes Training für Vitalität und Bewegungsfreiheit

Alles ist in Bewegung, so auch die Faszie und wir. Die Fachwelt gewinnt neue Erkenntnisse und wir entwickeln die faszienorientierten Bewegungen weiter. Zusätzlich versorgen wir alle Interessierten mit weiteren Informationen über unsere Website: www.faszio.de.

FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. **FASZIO®** ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude!

Trainingsziele von FASZIO®

- ▶ **Gesundheit:** Der Zustand der Faszie ist ausschlaggebend für die Qualität von Stoffwechselprozessen, Immunsystem und Reaktionsvermögen.
- ▶ **Fitness:** Körperliche Leistungsfähigkeit hängt direkt mit dem Trainingszustand der Faszie zusammen.
- ▶ **Persönlichkeit:** Wer sich zutraut, seine Komfortzone zu verlassen, entdeckt seine Fähigkeiten und kompensiert seine Schwächen.
- ▶ **Ausstrahlung:** Emotionen spiegeln sich über die Faszie nach außen wieder.

> Faszie ist ein Gewebenetz in unserem Körper ohne Anfang und Ende. <

Faszie prägt unser äußeres Erscheinungsbild und bestimmen unsere Leistungsfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Neue Erkenntnisse erweitern den Blick auf Körper, Bewegung und Gesunderhaltung und beeinflussen somit auch Trainingsstrategien. Faszien orientiertes Training kann als geschlossene Einheit praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen integriert werden.

Fasziale Strukturen ziehen als Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper. Sie stabilisieren, reagieren auf Impulse, sind zugleich fest und geschmeidig und modellieren sich immer wieder neu. An einigen Abschnitten fungiert die Faszie als Sehnen oder Bänder, in anderen stecken Muskelmasse, Knochen oder Organe oder sie dienen als Puffer- und Speicherzone. Das fasziale Netzwerk ist ein lebendiges Organ mit Stoffwechselvorgängen, Immunabwehr, Aufbauzellen und Rezeptoren.

Mit der Faszie hat die Natur die Voraussetzung geschaffen, dass sich ein Körper nahezu allen Gegebenheiten anpassen kann.

Bestandteile des faszialen Netzes:

- elastische **Bändern** und **Sehnen**
- umgebende **Organhüllen** und **Knochenhaut**
- bewegende **Muskel-** und **Muskelfaserhüllen**
- schützendes und speicherndes **Bindegewebe**

Funktionen des faszialen Netzes:

- **stabile Flexibilität:** zieht als omnipräsentes Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper: umhüllt, verbindet, stabilisiert, gibt Form, hält uns durch Dehnspannung aufrecht und alles an seinem Platz;
- **sehster Sinn:** umfassendstes Sinnesorgan des Menschen mit Rezeptoren für unser Körper- und Bewegungsgefühl, emotionalen Ausdruck und Empfindungen
- **schützende Versorger:** Milieu für Austausch und Transport von Nähr- und Abfallstoffen (z.B. Stoffwechsel, Blutkreislauf, Lymphe, Zellversorgung), Immunsystem, Barriere für Bakterien und Viren sowie Transportmilieu für Pflege, Aufbau, Reparaturen u. Säuberung durch „Zellbauarbeiter“

FASZIO® trainiert die Faszie mit

- ▶ **Ganzkörpereinsatz** und **Bewegungsvielfalt** (*Faszie liebt Abwechslung*)
- ▶ **Anforderungen** und **Reizen** (*Faszie wächst mit ihren Aufgaben*)
- ▶ **Aufdehnung** und **Freisetzung** (*Faszie reagiert auf Druck und Zug*)

Kern des FASZIO® Ausbildungskonzeptes sind die **7 Strategien**. Mit diesem umfassenden Training unterstützt man alle Funktionen der Faszie, hält sie nachhaltig gesund, resilient und vital.

Die FASZIO® 7 Strategien

Dehnfähigkeit – Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen

Das Thema „Dehnung“ wurde in den letzten Jahren viel hin und her diskutiert. Mit dem neuen Faszienwissen sind die verschiedenen Dehnoptionen erklärbar geworden. Es geht darum, wer welches Ziel zu welchem Zeitpunkt erreichen möchte. Man passt also sein Dehnverhalten an die Tätigkeit an, die man zeitnah oder langfristig machen möchte oder bereits getan hat. Nach heutigem Kenntnisstand können z.B. wippende Dehnungen im endgradigen Bereich vor Schnellkraftbewegungen nützlich sein, lösende langstreckige Dehnungen danach. Das allgemeine faszielle Dehnen erweitert grundsätzlich den Bewegungsspielraum. Durch unterschiedliche Dehnungsrichtungen und -formen werden Verklebungen in der Faszie gelöst und die Körperbereiche ausgeglichen. Das wiederum führt zu einer freien Beweglichkeit. Eine zuvor eingeschränkte Funktionalität kann wiederhergestellt oder im Voraus vermieden werden.

⇒ wirkt intensiv auf elastine Fasern und die Faszienleitbahnen

Elastizität – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen

Diese Trainingsvariante macht den Körper energiegeladener. Er ist in der Lage sich aufzuspannen und wieder zu zentrieren – er bleibt elastisch. Das ist wichtig für Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit und formt eine straffe Körpersilhouette. Zur Elastizität gehört der Katapulteffekt. Dabei wird durch eine vorbereitende Gegenbewegung Energie geladen, die dann explosionsartig wieder losgelassen wird, wie z.B. beim Werfen. Je stärker die Faszienleitbahnen einbezogen werden, desto mehr Energie kann gespeichert und wieder freigesetzt werden. Neben äußerlichen Bewegungen funktionieren auch Vorgänge innerhalb des Körpers per Katapulteffekt wie Atmen, Herzschlag, Seufzen, Pusten, Sprechen, Singen usw.

⇒ wirkt intensiv auf kollagene Fasern, parallelverlaufendes Gewebe und die Faszienleitbahnen

Geschmeidigkeit – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren

Zu einem gut funktionierenden fasziellen Netzwerk gehört Bewegungsfreiheit. Durch fließende Bewegungen mit weitem Radius schafft man größtmögliche Geschmeidigkeit und löst behutsam Bewegungseinschränkungen. Dafür benötigt es auch ein ausgeglichenes Milieu in der fasziellen Grundsubstanz, damit die Verschieblichkeit aller Körperbestandteile zueinander gewährleistet wird. Die so entstehende Fließbarkeit ermöglicht die Beweglichkeit zwischen allen Faszienregionen (Muskelkörper, Knochenhaut, Bänder, Sehnen und Organe). Es entsteht eine alltagstaugliche Funktionalität des Körpers. Insgesamt wird die Bewegungskompetenz erweitert und Bewegungsabläufe werden harmonisiert. Das bringt Körpergesundheit, Sturzicherheit, Verletzungsprävention und ein vitales Aussehen.

⇒ wirkt intensiv auf elastine Fasern, lockeres Gewebe und die Faszienleitbahnen

Lösungstechniken – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren

Faszien übernehmen die Filterfunktion für alle Zellen im Körper. Dabei geht es sowohl darum, Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel der Zellen so lange zu lagern, bis diese über das Blut- oder Lymphsystem abtransportiert werden können, als auch darum, die Zellen mit frischen Substanzen zu versorgen. Ist der Faszienfilter verstopft, minimiert sich der Wechsel der Stoffe sowohl aus, als auch in die Zelle. Die Zelle wird nicht mehr ausreichend versorgt, stirbt ab oder entartet vielleicht sogar. Um den Stoffwechsel wieder anzuregen und somit auch die allgemeine Gesundheit (z.B. das Immunsystem) zu stärken, wirkt man in die Faszie durch lösende Techniken (z.B. Komprimieren und Liften) ein. So wird die Verschieblichkeit der einzelnen Schichten optimiert und Schmerzzustände gelindert oder sogar beseitigt. Weitere Möglichkeiten zum Lösen von Spannungszuständen bieten Wohlfühlinterventionen. So entstehen auf unterschiedliche Art mehr Funktionsfreiheit im Fasziennetzwerk und geistig-emotionale Entspannung.

⇒ wirkt intensiv auf Qualität und Konsistenz der Grundsubstanz und die Faszienleitbahnen

Regeneration – Körper vitalisieren und Erholung finden

Eine Entspannung des Fasziennetzes kann über einen mentalen und/oder körperlichen Zugang erreicht werden. Dabei ist die Methode zur Entspannung individuell. Das heißt, es gilt für jeden erst einmal herauszufinden, was zu einem passt, um ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Das können bekannte und erprobte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation oder ähnliches sein, aber auch genauso gut Bewegungspausen wie z.B. Joggen. Grundsätzlich wird ein basisches Milieu empfohlen.

⇒ wirkt intensiv und aktivierend auf Zellen in der Grundsubstanz

Stabilität – Fasziale Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren

Muskeltätigkeit ist der Anzünder für Bewegung, gleichzeitig stabilisiert sich das fasziale Netz durch Muskelaufbau. Muskeln sortieren sich in langen Faszienleitbahnen durch den Körper. So werden kreuz und quer durch den Körper Kraftübertragungswege gebildet, die direkt auf und miteinander reagieren und sich effektiv Unterstützung bieten. Das passiert vielfach und höchst komplex und macht aus jeder Bewegung und Haltung eine Ganzkörperaufgabe. Deshalb unterstützt ein Krafttraining, das die Bahnverläufe in die Bewegungen einbezieht, die Gesamtleistungsfähigkeit des Menschen. Einige Abschnitte sind besonders eng in ihrer Kraftübertragung miteinander gekoppelt, das sind die faszialen Hauptleitbahnen. Für die Stabilität sind besonders die Muskeln von großer Bedeutung, die in der fasziale Zentralleitbahn eingebettet sind. Sie bieten Bewegung einen Anker.













⇒ wirkt intensiv auf kollagene Fasern, scherengitterartiges Gewebe und die Faszienleitbahnen

Wahrnehmung – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

In der Faszie befinden sich besonders viele freie Nervenenden. Werden diese umfangreich und vielseitig gefordert, breiten sie sich innerhalb der Faszie aus und vernetzen sich untereinander immer stärker. Das steigert die grundsätzliche Wahrnehmungsfähigkeit und das allgemeine Reaktionsvermögen. Nervenrezeptoren haben u.a. die Fähigkeit, überwiegend entweder Schmerz- oder Bewegungsinformation an das Gehirn zu senden. Sie sind zudem in der Lage, Bewegungsreize über Schmerzempfinden zu stellen, was im Ernstfall das Überleben sichern kann. Wahrnehmung bedeutet, sich selbst zu spüren, Empfindungen im eigenen Organismus/System einzuordnen, den Raum-/Lagesinn zu schulen und sich in Bezug zu seiner Umwelt zurecht zu finden. Wahrnehmungskompetenz ist eine wesentliche Grundlage für Motorik, emotionale Gesundheit und Sozialverhalten.

⇒ wirkt intensiv auf Rezeptoren in der Grundsubstanz

Playlist „Fantastic FASZIO®“

	They Don't Care About Us HIStory: Past, Present and Future, Book I	Michael Jackson	1995	Pop	4:44
	Broken Bones A / B	Kaleo	2016	Alternative	4:06
	I've Never Been To Me The Adventures Of Priscilla, Queen Of The Desert	Charlene	1982	Soundtrack	3:56
	Still Falling for You (From "Bridget Jones's Baby") Still Falling for You (From "Bridget Jones's Baby" Orig...	Ellie Goulding	2016	Soundtrack	4:01
	Feel It Still (Ofenbach Remix) Feel It Still (Ofenbach Remix) - Single	Portugal. The Man	2017	Dance	2:55
	Believer Believer - Single	Imagine Dragons	2017	Alternative	3:24
	No Roots No Roots - EP	Alice Merton	2016	Indie Rock	3:56
	This Is Me The Greatest Showman (Original Motion Picture Sound...	Keala Settle & The Greatest Showman Ensemble	2017	Soundtrack	3:55
	Prodigy Prodigy - Single	Nathan Lanier	2016	Dance	 3:08
	The Sound of Silence Immortalized (Deluxe Version)	Disturbed	2015	Rock	4:08
	CAN'T STOP THE FEELING! (Original Song From Drea... CAN'T STOP THE FEELING! (Original Song From Drea...	Justin Timberlake	2016	Pop	3:56