

Erschienen im 59. Aquariana-Newsletter, Februar 2015, www.aquariana.de.
Überarbeitet im August 2015.



Faszien - ein Schlüssel zur Gesundheit?

Manuelle Faszienbehandlung mit PostFascialTechnik (PFT)®

Ralf Welti

Faszien sind faserige, widerstandsfähige Gewebshäute, überwiegend durchscheinend dünn und von weißlicher Farbe, die den ganzen Körper durchdringen. Sie umhüllen, trennen und verbinden jede einzelne Struktur im Körper und bilden eine in sich geschlossene Einheit, ein dreidimensionales Netzwerk aus Eiweißfasern. Das Wort „Faszie“ weist auf das lateinische Wort „fascia“ für „Band, Bündel, Verbund“ hin.

In der Alternativmedizin werden die Faszien schon länger beachtet. Die Schulmediziner haben die Faszien lange nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sie nur ihren Blick auf die für sie wichtigen inneren Organe, Knochen und Muskeln verstellen. Heute sind auch die Mediziner dabei, die enorme Bedeutung der Faszien für uns zu entdecken.

Spannungsnetzwerk Faszien

Faszien bestehen vorwiegend aus kollagenen Fasern. Kollagen ist eine spezielle Eiweißart, von weißlicher Farbe und für Zugbelastung typisch, unter der die Faszien stehen. Die Dicke der Faser ist abhängig von der Stärke dieser Spannung, die auf die Faser einwirkt.

Alle Faszien-schichten sind miteinander verbunden und bilden ein Ganzes, ein Fasernetz durch den ganzen Körper hindurch. Es gibt keinen Teil im Körper, der nicht von einer Faszie umhüllt oder zumindest mit ihr verbunden ist. Würde vom Körper alles entfernt werden, außer seinen Fasern, so entstünde eine Blaupause, eine Vorlage für den gesamten Körper. Alle Teile des Körpers, wie beispielsweise einzelne Muskeln, Knochen und innere Organe, aber auch Nerven und Blutgefäße, wären in ihrer Form und inneren Strukturierung erkennbar.

Ein Muskel, zum Beispiel, ist von einer Faszienhülle umgeben. Und gleichzeitig sind die einzelnen Muskelschichten im Inneren des Muskels durch Faszien-schichten voneinander getrennt. Wenn

wir weiter in die Tiefe des Muskels vordringen, wird deutlich: von einzelnen Muskelbündeln bis hin zur kleinsten Einheit, der Muskelzelle, ist alles von Faszienhüllen umgeben. Die Faszien werden dabei immer zarter. Faszien können sich aber auch verdichten, zu einer Sehne zum Beispiel. Die Faszienhülle um den gesamten Muskel wird am Ende des Muskelbauchs zur Sehne und macht dann am Knochen fest.

Der Knochen ist ebenso von einer Faszie umgeben, der Knochenhaut bzw. dem Periost. In den Muskel strahlen Nerven und Blutgefäße ein, die von einer Faszie umhüllt sind. Und zwischen all diesen Strukturen liegt ein feines Netz aus kollagenen Fasern.

Alle Faszienstrukturen, und damit alle Teile des Körpers, stehen so in einer Verbindung zueinander. Spannungsänderungen werden über den gesamten Körper weitergeleitet.

Funktionen der Faszien

Die Faszien bilden ein Spannungsnetzwerk. Sie übertragen Zugspannungen, und ihre elastischen Anteile können Kräfte speichern, ähnlich wie ein Gummiband. Deshalb sind sie ein wichtiger Teil unseres Bewegungsapparates. Faszien umhüllen und stützen, polstern und schützen und geben so allen Teilen unseres Körpers Struktur und Form. Faszien ermöglichen die Beweglichkeit der einzelnen Körperteile gegeneinander.

Die Fasern der Faszien sind von Wasser, Nährstoffen und beispielsweise Zellen des Abwehrsystems umgeben. Das Bindegewebe hat so wichtige Aufgaben beim Stoffwechsel und im Immunsystem.

Faszien sind reich mit Rezeptoren des Nervensystems versorgt. Sie sind dadurch auch ein Sinnes- und Kommunikationsorgan. Die Faszien des Rückens beispielsweise sind dicht mit Schmerzrezeptoren besiedelt, und Veränderungen in diesen Faszien können die Ursache von Rückenschmerzen sein.

In die Faszien sind Zellen eingelagert, die sich ähnlich wie Muskelzellen zusammenziehen können. In Bindegewebszellkulturen wurden rhythmische Bewegungen beobachtet und ein Zusammenhang mit Geweberhythmen, wie sie beispielsweise von Therapeuten in der Kraniosakralen Osteopathie wahrgenommen werden, wird diskutiert.

Außerdem entstehen durch Be- und Entlastung von Faszien elektrische Spannungsänderungen im Bindegewebe und dadurch verändern sich die elektromagnetischen Felder und elektrischen Potentiale des Körpers.

Die Faszien sind für mich das Bindeglied zwischen den anatomischen Strukturen und den Energien des Körpers. Faszien zeigen ähnliche Verläufe wie die Meridiane der chinesischen Medizin.

Störungen im Faszien-system

Bei Stress, Verletzungen oder Bewegungsmangel beispielhaft können Faszien miteinander verkleben, sich verdicken und verhärten.

Es entstehen abnormale Spannungen in den Faszien, Bereiche mit zu viel Spannung und Bereiche mit zu wenig Spannung. Die Kontinuität des Spannungsnetzwerks der Faszien wird

teilweise unterbrochen, einzelne Bereiche werden voneinander abgetrennt, die geschlossene Einheit des Spannungsnetzwerks geht verloren. Auf der körperlichen Ebene wird an dieser Stelle für mich die Ganzheit des Menschen gestört.

Die Beweglichkeit einzelner Körperstrukturen sowie des gesamten Körpers verändert sich. Aber auch der freie Fluss von Körperflüssigkeiten, wie Blut, Lymphe oder der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit wird beeinflusst. Der Fluss der Körperenergien wird verändert. Die Nervenrezeptoren liefern andere Signale. Entzündungen können entstehen. Und durch das Netzwerk werden Störungen zu weit entfernten Körperstellen hin übertragen. Der gesamte Mensch wird beeinflusst und belastet.

Einflussnahme auf Faszien

Faszien können auf vielfältigste Weise positiv beeinflusst werden. Aktiv zum Beispiel mit Übungen wie Nervenmobilisationen, Dehnungen oder Sprungübungen. Passiv lassen sich Verklebungen und Verhärtungen oder abnormale Spannungen in den Faszien lokal durch manuelle Griffe meist gut lösen. Die PostFascialTechnik (PFT)[®] verwendet zusätzlich spezielle Reflexpunkte, um übergeordnete, globale Spannungsmuster anzugehen. Auch über die Ernährung können Faszien günstig beeinflusst werden. Vitamin C ist zum Beispiel beim Aufbau der Kollagenfasern sehr wichtig.

Der Zentralkanal

Eine besondere Faszienstruktur ist die Gehirn-Rückenmarkshaut, die Dura Mater oder, auf Deutsch, harte Gehirnhaut. Die Dura umgibt das Gehirn und das Rückenmark. Das Besondere an ihr ist, dass sie im Wirbelkanal im Inneren der Wirbelsäule nicht festgewachsen ist, weil wir uns sonst nicht bewegen könnten. Wenn ich mich zum Beispiel nach vorne unten beuge, dann rutscht das gesamte Rückenmark etwas nach oben, und dies wäre nicht möglich, wenn die Dura im Rückenmarkskanal festgewachsen wäre.

Über die Dura können nun Spannungen direkt vom Beckenbereich in den Kopfbereich übertragen werden und umgekehrt. Auf der Höhe jedes Wirbels befinden sich links und rechts Nervenabgänge mit Faszienhüllen, die die Spannungen in den gesamten Körper hinein tragen können.

Die Dura ist auch der Bereich, wo in den östlichen Konzepten die Lebensenergie fließt. Im chinesischen Meridiansystem ist die Dura der Bereich des Lenkergefäßes. Im Kundalinisystem ist die Dura der Bereich von Sushumna, dem Hauptkanal. Ich bezeichne diesen ganzen Komplex aus den Faszien und den Energiebahnen als den Zentralkanal.

Meinem Verständnis nach entwickeln sich bei länger anhaltendem, starken Stress letztendlich in den Faszien des Zentralkanals abnormale Spannungen. Es entstehen, je nach Stress, typische Spannungsverteilungen, verschiedene dauerhafte fasziale Spannungsmuster. Der Stress wird auf die fasziale Ebene verschoben und dadurch fixiert. Der ganze Mensch muss sich dann an diese Muster anpassen. Über das Lösen solcher Muster kann ich meiner Erfahrung nach tief greifende Veränderungen ermöglichen. Mehr dazu in einem späteren Newsletterbeitrag.

PostFascialTechnik (PFT)®

Faszien verbinden und umhüllen alle Körperstrukturen. Faszien stehen in enger Verbindung mit den Körperfunktionen. Für mich sind die Faszien deshalb ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit, sie stehen im Mittelpunkt meiner Behandlungen.

Um dies auszudrücken, habe ich für den manuellen Teil meiner Arbeit den Namen PostFascialTechnik (PFT)® gewählt. Die PostFascialTechnik (PFT)® ist eine von mir begründete Behandlungsmethode mit dem Ziel, Spannungsmuster im Zentralkanal zu lösen und die Einheit im Spannungsnetzwerk der Faszien wieder herzustellen.

Ich kombiniere die PostFascialTechnik (PFT)® mit anderen Methoden, beispielsweise mit klassischen Techniken der Faszienbehandlung aus der Osteopathie oder passenden physiotherapeutischen Methoden, unterstützt durch aktive Übungen für die Faszien.

Meine Schwerpunkte:

- Der Stütz- und Bewegungsapparat (Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Kopf, Becken, Gelenke, Muskeln) und seine Leiden.
- Das Nervensystem und seine Erkrankungen.
- Funktionelle Störungen.
- Blockaden, Spannungen und Stress.
- Selbsterfahrung und Selbstentwicklung durch Faszienbehandlung.
- Die schöpferische Lebensenergie Kundalini und die vitale Urkraft Qi.
- Verbessern von Meditationen durch Faszienbehandlung, Meditationstechniken.
- Ernährungsberatung.