

Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

Faszientraining ... nur modernes Qigong mit Rollen?

Von Michael de Lange

Oft werde ich in meinen Kursen von den Teilnehmern auf das Thema Faszien bzw. Faszientraining angesprochen, meist mit dem Hinweis auf bestimmte Übungen, die sowohl beim Faszientraining als auch in identischer Form beim Qigongtraining praktiziert werden. Oder es werden Bewegungsbilder aus dem Faszientraining demonstriert mit dem Hinweis, dass wir so etwas ja auch im Qigong praktizieren.

Ist das nun gut, besser als Qigong, oder nicht so gut, oder was überhaupt? So ähnliche und noch viele weitere Fragen zu einem großen Thema, das ich hier kurz anreißen und kurz zusammenfassend ansprechen möchte.

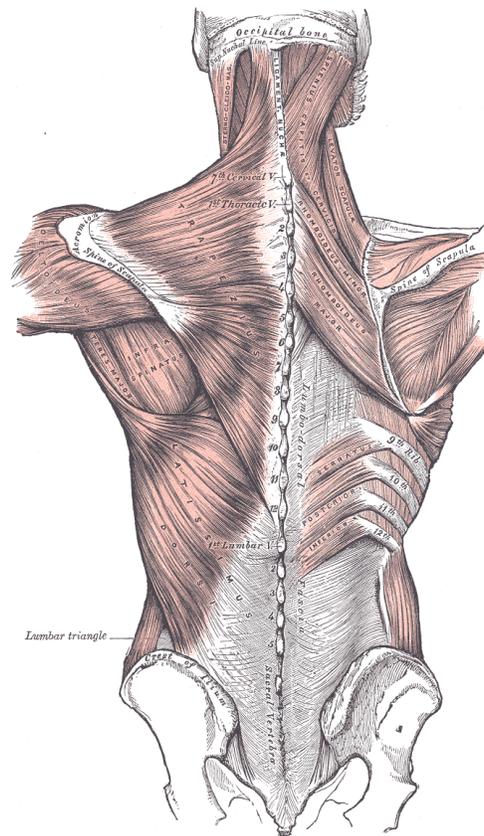


Abbildung 1: Faszienverläufe

Frage 1: Was sind die Faszien?

Zitat: „Faszie (auch Fascie, Entlehnung aus dem Lateinischen fascia für „Band“, „Bandage“) bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.“

Hierzu gehören alle kollagenen faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten Aponeurosen, Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Retinacula (sogenannte „Haltebänder“, beispielsweise das den Karpaltunnel bildende Retinaculum flexorum) sowie die „eigentlichen“ Faszien in der Gestalt von „Muskelbinden“ wie z. B. die Fascia thoracolumbalis, die den Musculus erector spinae strumpffartig umhüllt.“ [<https://de.wikipedia.org/wiki/Faszie>]



2: Abbildung 2: Von Henry Vandyke Carter - Henry Gray (1918) *Anatomy of the Human Body* (See "Buch" section below) Bartleby.com: Gray's Anatomy, Tafel 409, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=527331> Muskulatur des menschlichen Rückens: Die Fascia thoracolumbalis ist als rautenförmige graue Aussparung im Bereich zwischen den beiden Beckenkämmen und des Ursprungs des Musculus latissimus dorsi zu sehen.

Frage 2: Was ist Faszientraining?

Das Faszientraining beschreibt nun eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

Frage 3: Was ist Qigongtraining? Bzw. Was ist Faszientraining in unserem Daoyin Yangsheng Gong?

Betrachten wir beispielsweise die Übungen der Sehnen-Knochenform 1 (Shujin Zhuanggu Gong 1) oder die Nierenform 1 (Yuzhen Buyuan Gong 1) oder Hier finden wir zahlreiche Bewegungsbilder, die die Körperpartien flexibel, gelenkig und geschmeidig machen: Wir spannen die Muskeln an und entspannen sie, wir drehen die Gelenke, Arme, Beine, den Rumpf, den gesamten Körper. Wir bewegen uns langsam, damit die Muskulatur keinen Schaden nimmt, insbesondere wenn sie nicht vorher aufgewärmt wurde. Wir arbeiten gleichzeitig: d. h. Wir koordinieren verschiedene

Bewegungssequenzen miteinander und bringen somit auch „größere“ Muskelabschnitte in Bewegung.

So könnte man nun die ganzen zwölf Bewegungsprinzipien auch bei allen anderen DYYSG-Formen abarbeiten und zu jedem würde man Bewegungsbilder finden, die nicht nur Akupunkturpunkte und Leitbahnen stimulieren, sondern sich auch positiv auf die Faszien auswirken. In unserem Qigongstil bringen wir genau die Körperregionen in Bewegung, wo sich die Faszien hauptsächlich aufspannen und die Muskeln umhüllen. Beide „Organe“ werden somit wunderbar trainiert.

Frage 4: Was ist für mich gut?

Diese Frage kann nur der Praktizierende für sich selbst beantworten.

Fazit:

Vergleichen wir nun kurz beide Trainingsmethoden, so kann man leicht erkennen, dass das Qigongtraining keine große schöne Faszienrolle braucht. Dafür ist es wesentlich umfassender, es ist viele Jahrhunderte älter und somit bzgl. seines Erfahrungsschatzes reicher. Das Faszientraining ist im Vergleich dazu neu. Es gibt zwar viele Studien dazu, aber alle kann man irgendwie auf die Qigongprinzipien unseres Stils reduzieren.

Daher rate ich allen, die mich mit diesen und ähnlichen Fragen konfrontieren:

Probiert das Faszientraining aus, probiert das Qigongtraining aus und ihr werdet sehen, dass die Trainings- und Wohlfühleffekte bei letzterem, aufgrund der ganzheitlichen Anlage und des Trainings nach den zwölf Prinzipien, größer sind.

Und übrigens nicht vergessen: Qigong - Erlernen - Praktizieren - Gesundheit bewahren