

# FITNESS TRIBUNE

Nr. 152, November/Dezember 2014

Studie:

**12 Minuten**  
Krafttraining  
pro Woche  
**reichen!**

**PAINFREE**

Wir werben mit dem  
**Schmerz**, behandeln  
aber den **Lebensstil**

95-jähriger Strenflex-Champion  
holt sich Rekord über 100m und  
200m an Leichtathletik-Meisterschaft

Wo liegt das  
**„Trainings-Mekka“?**

**SLINGS**  
**MYOFASZIALES**  
**TRAINING**

**Unternehmer**  
**des Jahres**

**2014 GIUSI VERRE**



fit



## Slings Myofasiales Training: Strukturelle Integration durch Bewegung

Als der 91-jährige Cellist Pablo Casals von einem Schüler gefragt wurde: „Meister, warum üben Sie immer noch?“, antwortete Casals: „Weil ich Fortschritt mache.“ Ein wahrer Meister seines Handwerks!

Kreativität und Fertigkeit gilt für Musiker genauso wie für Bewegungsmenschen. Bewegung ist eine Kunst, weil eine gute Portion Kreativität notwendig ist, um von dort, wo du bist, dorthin zu gelangen, wo du sein könntest oder möchtest. Und sie ist eine Fertigkeit, da „Meisterung“ kontinuierliches und bewusstes Training verlangt.

Bewegung ist ein Balanceakt zwischen Festhalten und Loslassen, Kraft und Beweglichkeit oder myofaszial gesprochen, zwischen dynamischer Ganzkörperstabilität und mehrdimensionaler Mobilität, elastischer Kraft und Gleitfähigkeit, Sinneswahrnehmung und Sinnesruhe.

### Das Faszienetz

In seiner Gesamtheit ist das Faszienetz ein allumfassendes Spannungs-, Gleit- und Kommunikationssystem [1] sowie ein reichhaltiges Sinnesorgan [2], welches zu unserer Form, physiologischen Gesundheit, Wahrnehmung, inneren und äusseren Haltung sowie unserer Bewegungseffizienz beiträgt.

Jede unserer Bewegungen ist myofaszial, also ein Zusammenspiel aus Muskeln und Faszien (eigentlich neuro-myofaszial-skelettal-mental-emotional, aber das ist irgendwie ein Zungenbrecher). Wenn Muskeln kontrahieren, übertragen sie einen Grossteil ihrer Kraft auf umliegende Faszien. Diese wiederum übertragen Kräfte auf benachbarte und entfernte Strukturen [3], ergo bewegen wir uns. Jede Bewegung oder fehlende Bewegung in einem Körperbereich beeinflusst auf die eine oder andere Weise das System als Ganzes.

### Beschwingte Faszien

Die spezifische Architektur verleiht den Faszien natürliche Elastizität, die uns bei Alltagsbewegung genauso zweckdienlich ist wie beim Sport. Der Grad der Elastizität hängt von verschiedenen Faktoren ab, beispielsweise der Komposition (Faseranteil) und Hydratation des Gewebes sowie Ernährung oder Alter.

Generell gesagt können sich Faszien elastisch aufspannen und so potentielle Energie speichern. Lässt die Einwirkung nach, setzen sie kinetische Energie (Bewegungsenergie) frei und ziehen sich ohne Kraftaufwand wieder zusammen, wie ein elastisches Band.

Studien haben gezeigt, dass bis zu 16% der benötigten Energie für das Gehen durch das elastische Aufspannen und Rückfedern der Achillessehne zur Verfügung gestellt wird [4] (sie war vielleicht der Schwachpunkt des gottgleichen, griechischen Helden Achilles, für uns ist die Achillessehne jedoch ein wichtiger Motor beim Gehen, Laufen und Springen).

### Hydraulische Verstärker

Flächige Faszien spielen eine wichtige Rolle bei der Kraftverteilung, indem sie als „hydraulische Verstärker“ agieren. Einfach gesagt, erzeugt die Kontraktion der Muskulatur eine Spannung im fasziellen Gewebe. Gleichzeitig limitiert die Spannung in den Faszielhüllen die Ausdehnung der Muskulatur und konsolidiert so die Kraft, die übertragen wird.

Wie so oft ist auch hier der Grad der Spannung ausschlaggebend für den Erfolg. Bei zu viel Spannung verliert das Gewebe Anpassungsfähigkeit und somit Elastizität – wie zu enge Jeans, in denen du dich kaum bewegen kannst. Bei zu wenig Spannung mangelt es ebenfalls an Elastizität – wie eine Hose, die drei Nummern zu gross ist und dir um die Beine schlabbert. In der perfekt anliegenden Jeans kannst du dich beugen und strecken, fühlst dich gut und siehst entsprechend gut aus.



### Geschmeidige Sinnlichkeit

Wer myofaszial beschwingt durchs Leben gehen will, braucht Anpassungsfähigkeit. Die lockeren Faszien, auch areoläres Bindegewebe genannt, sind die rezeptorreichen [5], wässrigen Gleitschichten der myofaszialen Strukturen. Gleitfähigkeit verleiht unserer Bewegung Geschmeidigkeit und schärft die Körperwahrnehmung.

### Slings Myofasiales Training

Slings Myofasiales Training fokussiert auf die Balance innerhalb und die Synergie zwischen den Systemen. Wenn das muskuläre und das faszielle System harmonisieren, ist nicht nur der Körper dynamisch stabilisiert und Bewegung entspannt-elegant; auch die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Resilienz optimiert.

Nun, du bist die Künstlerin oder der Künstler deines Bewegungslebens, Muskeln und Faszien sind dein Handwerkszeug. Bewege dich jeden Tag grosszügig und mit Freude, denn **„ohne Begeisterung ist noch nie etwas Grosses geschaffen worden“** (Ralph Waldo Emerson).

### REFERENZEN

- [1] Schleip, Findley, Chaitow, Huijing 2012. Fascia: The Tensional Network of the Human Body, Introduction and Glossary.
- [2] Schleip, Jäger 2012. Fascia: Interoception, A new correlate for intricate connections between fascial receptors, emotion, and self-recognition.
- [3] Huijing 2012. Fascia: Myofascial force transmission, Introduction.
- [4] Earls 2014. Born to Walk, Myofascial Efficiency and the Body in Movement.
- [5] Van der Wal 2012. Fascia: Proprioception.

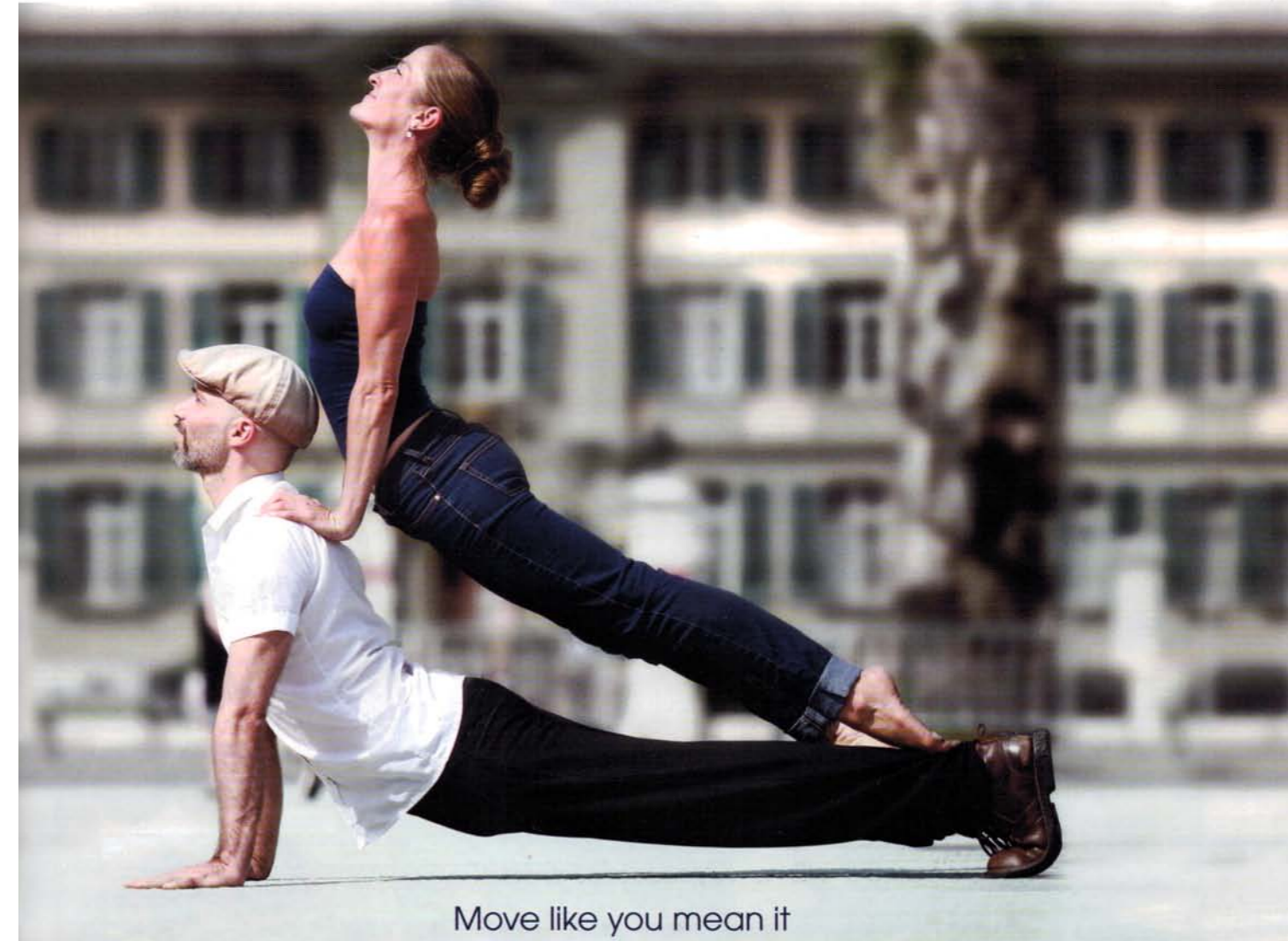
### Text: KARIN GURTNER

Karin Gurtner, Gründerin von art of motion training in movement, zertifizierte Anatomy Trains Dozentin & Kinesis Myofascial Integration Therapeutin, ist diplomierte Pilates Matte & Studio Instruktorin PMA, Yoga und Gyrokinesis Lehrerin, Personal Trainerin

Info: [www.art-of-motion.com](http://www.art-of-motion.com)

art of motion  
training in movement

## Contemporary Pilates & Slings Myofascial Training



Move like you mean it

SLINGS MYOFASZIALES TRAINING – Ausbildung für Bewegungsintegration und Gesundheitsförderung

Slings ist ein myofasiales Trainingssystem, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, körpertherapeutischen Techniken, integraler Anatomie und myofaszialen Trainingsprinzipien sowie langjähriger Bewegungs- und Unterrichtserfahrung beruht. Das von Thomas W. Myers entwickelte Anatomiekonzept Anatomy Trains dient als ganzheitliche Körperkarte, in der die myofaszialen Leitbahnen als stabilisierende Ganzkörpermeridiane und elastische Bewegungsschlingen mit spezifischen sensorischen Qualitäten genutzt werden.

Das Repertoire beinhaltet eine reichhaltige Mischung aus Übungen, die Bewegungseffizienz und strukturelle Balance

fördern. Das klar sequenzierte Training verbessert dynamische Stabilität, elastische Kraft, Bewegungsgeschmeidigkeit sowie Energiefluss. Die grossen, langfristigen Ziele sind optimierte Resilienz und (Selbst-) Bewusstsein sowie die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Slings ist ein moderner, bewegungspädagogischer Lehrgang für zertifizierte Bewegungslehrende, Therapeutinnen und Therapeuten. Die modulare Ausbildung ist eine ideale Möglichkeit, den bestehenden Tätigkeitsbereich mit neuen myofaszialen Arbeitsinstrumenten zu bereichern und die eigene Unterrichts- und Bewegungskompetenz zu erweitern.

Mehr Informationen unter [www.art-of-motion.com](http://www.art-of-motion.com)

art of motion training in movement® gmbh | Bern, Schweiz  
+41 31 311 14 41 | [info@art-of-motion.com](mailto:info@art-of-motion.com) | [www.art-of-motion.com](http://www.art-of-motion.com)



Lucas Andres Balegno & Karin Gurtner

Fotos: Felix Peter