

FASZIO® Therapie: 7 + 5 = 1

Eine Bewegungsformel mit Perspektivwechsel | *Miriam Wessels und Heike Oellerich*

Das Therapiekonzept von FASZIO® basiert auf den sieben Strategien und fünf Leitbahnen für die Gesunderhaltung der einen Faszie: 7 + 5 = 1. Das beinhaltet die Umsetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Bewegungstherapie mit abwechslungsreichen und mehrdirektionalen Impulsen. Faszial ausgerichtete Interventionstechniken und Bewegungen unterstützen das Ziel eines geschmeidigen, leistungsbereiten und dynamisch-stabilen Körpers, um den Anforderungen des 21. Jahrhunderts gewachsen zu sein.

Der Schwerpunkt des faszialen Diagnose- und Behandlungskonzeptes FASZIO® ist, den Menschen positiv zu betrachten und mit ihm auf allen Ebenen in Kommunikation zu treten. Im Zuge der Diagnose geht es immer darum, individuelle Ressourcen und Potenziale des Patienten aufzuspüren. Da eine aktive Zusammenarbeit für den Erfolg der FASZIO® Therapie entscheidend ist, gilt es, den Patienten miteinzubinden, indem fasziale Zusammenhänge leicht verständlich erklärt und die intrinsische Motivation des Patienten zur selbstbestimmten Mitarbeit geweckt werden.

Diagnose per FasciaReading in Movement

Um die FASZIO® Therapie so effizient wie möglich zu gestalten, ist das Diagnoseverfahren FasciaReading in Movement entwickelt worden. Dabei wird das Verhalten des Gewebes noch vor der Anamnese „gelesen“, um sich einen unvoreingenommenen Eindruck zu verschaffen. Beobachtet wird die Spannungsverteilung, die Gleitfähigkeit und die Elastizität in verschiedenen Bewegungsabläufen. Besonders wichtig ist hier das Aufspannen der Zentral-, Rück-, Vorder-, Seiten- und Spiralleitbahn. Es werden die funktionale Beweglichkeit und deren Qualität, ebenso wie lokale und globale Blockaden und Störungen innerhalb der Faszienleitbahnen ausgelotet. Das gibt Rückschlüsse auf die Viskosität und Scherfähigkeit der Strukturen sowie die individuellen Raumverhältnisse des Fasziennetzes.

Der emotionale Ausdruck einer Person spielt ebenfalls eine bedeutsame Rolle. Denn die



Abb.: Anhand der Leitbahnenverhältnisse können Rückschlüsse auf die Faszien-gesundheit gezogen werden, um einen individuellen bewegungstherapeutischen Interventionsplan zu erstellen.

Faszie speichert alle Erlebnisse, die ein Mensch in seinem Leben gemacht hat – positive wie negative. Deshalb beginnt eine Therapiesitzung schon mit dem Erstkontakt. Wie betritt der Mensch den Raum? Wie wird der Therapeut begrüßt? Wie ist seine Kontaktaufnahme? Neben dieser psychischen Einschätzung ist aber auch die Grundsteifigkeit des Gewebes wichtig. Daraus kann abgeleitet werden, ob ein Mensch eher dem arktischen oder tropischen Typ zugeordnet werden kann, also worin seine Talente liegen. Mit dieser Grundlage kann nun eine detailliertere Analyse erfolgen und der Fokus auf Auffälligkeiten des Faszien-systems gelegt werden. Erst darauf folgend kommt es zur Auseinandersetzung mit der Historie des Patienten. Ziel des Therapeuten ist es nun, die eigenen Beobachtungen mit der Geschichte des Patienten zu verbinden. Das kann weitere Hinweise auf physische und psychische Zusammenhänge geben und das Verhältnis von Ursachen und Folgen zu Tage fördern.

Der therapeutische Fokus

Auf Basis der vorangegangenen Beobachtungen entwickelt der Therapeut individuell

angepasste Bewegungsinterventionen und kombiniert sie mit toolgestützten Faszien-behandlungen wie Cupping, Flossing und Releasing. Während der Therapeut mit faszialen Lösungstechniken interveniert, bewegt sich der Patient, um aktiv im Gewebe mehr Raum zu schaffen. Zusätzlich bekommt er individuell angepasste Bewegungsübungen für den Alltag vermittelt, die eine nachhaltige Wirkung der FASZIO® Therapie unterstützen.

Die FASZIO® Therapie beschäftigt sich gezielt mit der dreidimensionalen Aufspannung und Zentrierung des Leitbahnen-systems. Ihr Fokus liegt auf der Ausgewogenheit innerhalb des körperweiten Faszien-netzwerkes. Dafür ist es wichtig, das Spannungsverhalten in Bewegung zu identifizieren und eine Weiterleitung innerhalb der Leitbahnen zu erreichen. Das betrifft Ver-, Unter- und Überspannungen. Durch ausgleichende Leitbahnen-Aktivität kommt es dann zu einer Spannungsregulierung, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.

Fazit

Der Perspektivwechsel macht bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für eine anhaltende Salutogenese ist. ■

Keywords: *Bewegungsapparat, Bewegungstherapie, FASZIO® Therapie, Faszien Diagnostik*

Die Therapeutin und Sportwissenschaftlerin **Miriam Wessels** und die Dozentin und Buchautorin **Heike Oellerich** sind Gründerinnen des faszialen Therapie- und Bewegungskonzeptes FASZIO®. Sie inspirieren in Schulungen und Vorträgen zu einem neuen Körperverständnis.

Kontakt:
info@faszio.de
www.faszio.de