



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Scherengitter - Struktur

Liebe koerperklug Interessierte,

erneut ein Beitrag über die **Bewegungs-Faszien**:

Natürlich sind Muskeln und Faszien engst vernetzt und bilden funktionelle Einheiten. Doch **Muskeln und Faszien haben völlig unterschiedliche** funktionelle und morphologische **Eigenschaften**. **Muskeln** bestehen aus **langen Muskelfaser-Zellen**. Sie **können** sich durch die ineinander schiebenden Myosin-Aktin-Filamente **kontrahieren und wieder in die volle Länge gleiten** (Anspannung und Entspannung der Muskelfaser).

**Faszien** umhüllen und durchziehen alle Muskeln und Muselfasern. Sie **bestehen aus einem scherengitterförmig angeordneten Gewebe** aus längs- und quergereichten Fasern. Gesunde Faszien passen sich den Bewegungen der Muskeln und Muskelfasern an und **bewegen sich super elastisch mit**.

Ist jedoch das fasziale Gewebe verklebt, verfilzt und hat an Elastizität verloren, so macht sich das oft bemerkbar durch diffuse "Muskel"-Schmerzen, Bewegungs-Schmerzen, Steifigkeit, usw. (Darüber habe ich schon geschrieben).

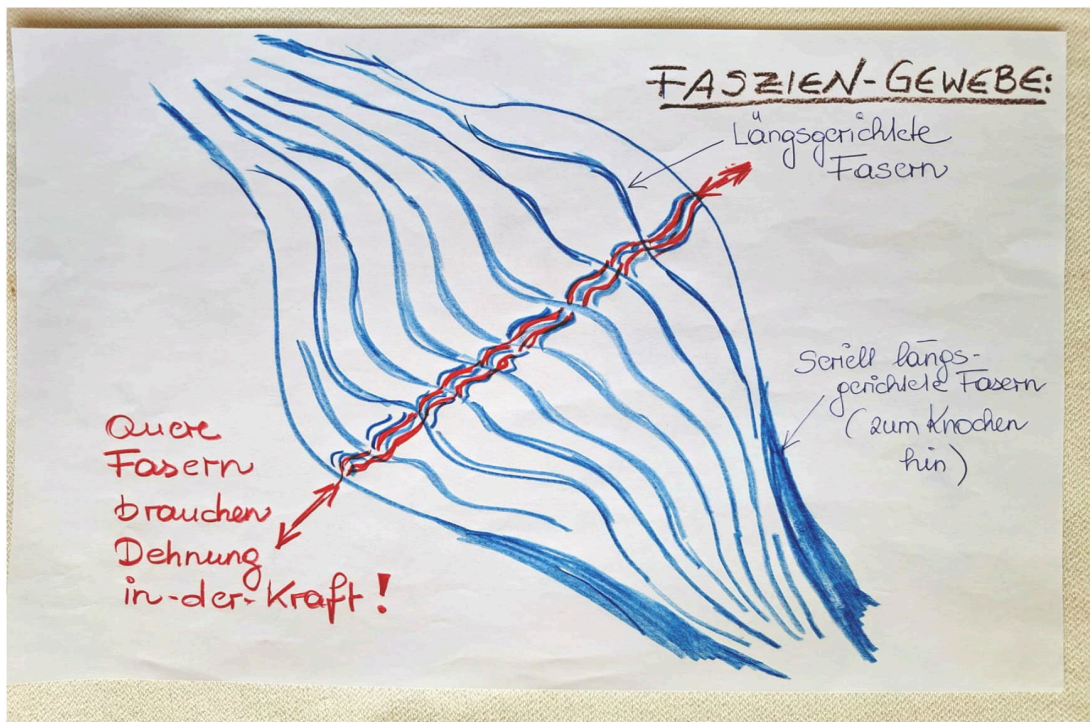
Die Bewegungsfaszien zu pflegen und zu trainieren, zahlt sich aus. Nichts im Körper ist in Stein gemeißelt. Auch die fasziellen Strukturen sind in einem ständigen Umbau und lassen sich - mit Geduld und den richtigen Impulsen - qualitativ erneuern.

[Doch was sind die richtigen Faszien-Impulse? und was ist der Unterschied zwischen Muskel-Dehnung und Faszien-Dehnung?](#)

Reines **Dehnen** (Stretching) des Muskels **erreicht die queren Fasern** der Scherengitter-Struktur **nicht**, zitiert nach dem Faszienexperten Dr. Robert Schleip. Um alle Fasern des Fasziengewebes anzusprechen, braucht es:

❖ **Kraft-in-der-Dehnung** oder **Dehnung-in-der-Kraft**, einfach andersrum gesagt!

Die deutsche Schule von Roland Liebscher und Dr. Petra Bracht und bereits viel früher postulieren andere namhafte Experten, u.a. Dr. Med. Kurt Mosetter die **Kraft-in-der-Dehnung**: Eine Übungsweise, um die muskulär-faszialen Strukturen gesund zu halten und zu befreien. (Buchempfehlung: Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt von Dr. Kurt Mosetter und Reiner Mosetter).



Falls das alles ein bisschen kompliziert wirkt, **keine Sorge!**

**Kraft-in-der-Dehnung lässt sich in der Praxis leicht umzusetzen:**

Jeder beliebigen Dehnung und Dehnungsposition lässt sich leicht eine "Gegenkraft" entgegensetzen, einfach durch gleichzeitige Anspannung in den zu dehnenden Körperpartien und/oder einfach im ganzen Körper.

Im Beispiel (Bild) hier umgesetzt, heisst das: In der Dehnungsposition für den Rücken - zugleich die Popacken (oder die Sitzbeinhöcker oder das ganze Körpergewicht) **fest in den Boden drücken!**



Dehnung-in-der-Kraft ist e i n wichtiger von vielen Impulsen für gesunde Bewegungs-Faszien. **Die Faszien lieben Vielfältigkeit in jeder Weise.** (darüber habe ich auch schon berichtet). Ob Massage, Selbstmassage mit der Faszienrolle, Dehnungen-in-der-Kraft, federnde, hüpfende, schwingende Bewegungen, Neues ausprobierend, tänzerisch...  
**- je bunter und abwechslungsreicher - umso besser für unsere Faszien!**

**Als Koerperkluge freut mich das sehr:** Auch **Ganzkörper-Bewegungen**, die **fasziale Bewegungsketten** miteinbeziehen, sind ideal und ebenfalls **wichtig** für gesunde Muskeln und gelastische Faszien, zitiert nach Dr.in Nicole Morgenroth-Mann, Fascia Research Center, Wien.

Ganzkörper-Bewegungen sind sowieso das Fundament von **koerperklug bewegen**. Mein Training passt mit den aktuellen Forschungserkenntnissen bestens überein, **violá!**

Ich stehe gerne zur Verfügung für Anliegen, Fragen und Trainingshilfe für ein sanftes, kompaktes Bewegungs Know How und (mehr) Bewegungs - Jugendlichkeit 🕶️😊.

**Mit lieben Grüßen im Mai!**

**Mag.a Britta Lindenbauer**



**Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen**

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

