

Dynamische Faszien

Robert Egger
Hannes Schoberwalter

Dynamische Faszien

Entspannt und beweglich mit Übungen der Shaolin-Großmeister

Mit zahlreichen Abbildungen

Unter Mitarbeit von Dr. med. Andreas Sammer

Robert Egger

Shaolin Österreich, Akademie für Wirtschaft und Gesundheit, Wien, Österreich

Hannes Schoberwalter

Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin, Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-49936-8 978-3-662-49937-5 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-49937-5

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis/Umschlag: © iko / Fotolia

Bildrechte/anatomische Illustrationen: © Christian Prinic

Bildrechte/Abbildungen: © Elsevier Ltd.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Das Bindegewebe wird in der klinischen Medizin eher stiefmütterlich behandelt. Ein Grund dafür könnte sein, dass die klinische Medizin bekanntlich eine ausgesprochene Organspezifität aufweist, für das Bindegewebe und dessen Bedeutung aber ein systemischer Ansatz notwendig erscheint. Im Rahmen einer pathogenetisch ausgerichteten medizinischen Ausbildung steht die Morphologie des Bindegewebes im Vordergrund, woraus dann auch Pathologie und Klinik des Bindegewebes abgeleitet werden. Der Funktionalität des Bindegewebes wird dabei wenig Beachtung geschenkt, was u. a. auch darin zum Ausdruck kommt, dass in den herkömmlichen Lehrbüchern der Physiologie keine eigenen Kapitel über die Physiologie des Bindegewebes aufscheinen. In der Ganzheits- bzw. Komplementärmedizin wurde hingegen dem Bindegewebe immer schon erhebliche Beachtung geschenkt. Dabei nimmt besonders das Grundsystem, die so genannte Matrix eine wichtige Stellung ein. Im Bereich der Ganzheitsmedizin ist die Forschung und der damit im Zusammenhang stehende Hinweis auf die gesundheitliche Bedeutung des so genannten Grundsystems u. a. mit den Namen Pischinger, Bergmann und Heine verbunden. Aus physiologischer Sicht scheint dies durchaus gerechtfertigt, ist dieses System doch in die Transportvorgänge zwischen dem Plasma und dem intrazellulären Compartment involviert. Aus diesem Grund kann bei einer Störung im System Bindegewebe eine große Zahl unterschiedlicher Folgeerscheinungen auftreten.

Das vorliegende Buch über Faszien bringt im ersten Teil einen umfassenden Überblick über die Morphologie und Funktionalität der Faszien und schafft auf diese Weise eine fundierte Basis für das Verständnis des zweiten Teils des Buchs, in dem praktische und therapeutische Gesichtspunkte ausführlich und gut verständlich dargestellt werden. In diesem Teil wird auch auf die funktionelle Verbindung zwischen den Faszien und der Ernährung Bezug genommen. Der Verfasser des vorliegenden Vorworts begrüßt als derzeitiger Präsident der GAMED (Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin) das Erscheinen dieses Buchs, weil damit ein wichtiger Bereich einer ganzheitlichen Medizin angesprochen wird.

a.o. Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl

Präsident der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin, Wien

Geleitwort

Mit diesem didaktisch ganz hervorragend aufbereiteten Werk gelingt es Hannes Schoberwalter und Robert Egger – beide ausgewiesene Experten ihres Fachs – Zusammenhänge zwischen Geist und Körper sowie Haltung und Schmerz (bzw. Schmerzvermeidung) mit Begriffen wie Grundsystem, Matrix, Faszien, Training und dynamisches Faszientraining etc. in Einklang zu bringen und somit dem Leser diese im wahrsten Sinne des Wortes in sich verwobenen Zusammenhänge klar verständlich zu machen. Das dadurch erreichte Verständnis wird durch besonders anschaulich beschriebene Übungen nach der Shaolin-Methode direkt begreif- und erlebbar gemacht und somit letztlich verankert. Die beschriebenen sieben Übungen nach der Shaolin-Methode ermöglichen es dem Leser, entsprechend dem Titel »Dynamische Faszien – entspannt und beweglich«, für die Erfahrung des Zusammenspiels von grob- und feinmotorischen sowie mentalen und energetischen Elementen der Bewegung eine gewisse Achtsamkeit zu erreichen und sich in der Methode praktisch zu vertiefen. Damit lässt sich in der konsequenten langfristigen Umsetzung vom Bewegungsentwurf ausgehend eine optimierte Flexibilität, Präzision, Diskrimination sowie Leistungs- und Belastungsfähigkeit und letztlich eine neues Lebensgefühl erreichen. Für die Methode sprechen, um nur ein paar Highlights zu nennen, der Gewinn an Freude an (der richtigen) Bewegung und Beweglichkeit, die bekannte Verkürzung der Regeneration, z. B. nach Traumata, wie auch die wirksame Prävention neu auftretender Verletzungen als ganz wesentliche und auf den ersten Blick augenscheinliche Stärken dieses Konzepts. Das elementare Verständnis für das Thema und die vielfältigen Möglichkeiten, die sich damit auftun, haben aber nicht nur einen großen Einfluss auf physikalische und sportmedizinische Fragestellungen – ein Bereich, in dem diese Erkenntnisse ja schon länger präsent sind –, sondern werden nach meiner festen Überzeugung (als Physikalischer und Rehabilitationsmediziner, Schmerzmediziner und Geriater) zukünftig mehr und mehr im Rahmen breiter medizinischer Bereiche und Konzepte wie Prävention, Therapie und Rehabilitation, aber auch bei Themen wie Arbeitsfähigkeit und aus der Geriatrie (Sturzprävention, Beweglichkeit ins hohe Alter etc.) Platz greifen und – aus medizinischer und auch sozioökonomischer Erwägung – überhaupt nicht mehr wegzudenken sein.

Ich darf den beiden Autoren zu diesem wertvollen Werk ganz herzlich gratulieren und ihnen für diesen wichtigen Beitrag zur gut verständlichen Fachliteratur danken – es wird seinen Lesern und mir in Zukunft ein wichtiger Begleiter sein.

Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MSc

Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Medizinische Universität Wien

Vorwort

Es ist uns als Autoren des vorliegenden Werks **Dynamische Faszien – Entspannt und beweglich mit Übungen der Shaolin-Großmeister** ein wesentliches Anliegen, damit eine praktikable Grundlage für belastungsbedingte Beschwerdebilder im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates zu schaffen, die sich durch die physische und psychische Beanspruchung des Alltags ergeben.

Entspannt und gelassen zu mehr Kraft und Lebensfreude – ein Ziel, das es zu unterstützen gilt!

Das lässt sich durch eine spezielle Form des Faszientrainings – der Faszientransformation – ermöglichen, die auf der Shaolin-Formel als Basis aufbaut. Zunehmend mehr Menschen leiden an Beschwerden, die sich durch langes Sitzen und Bewegungsmangel entwickeln – eine Problematik, die bereits Shaolin-Mönche vor 1500 Jahren erkannten. Hinter den Klostermauern wurden damals Techniken entwickelt, um körperliche Entspannung mit meditativer Bewegung zu verbinden.

Kombiniert mit dem neuesten Wissen über die Welt der Faszien, ergibt sich ein ausgezeichnetes Training, maßgeschneidert für den modernen Menschen, der Schnelllebigkeit und Hektik entfliehen möchte. Faszien sind unser körperumspannendes Netzwerk, das sensibel auf jegliche Einflüsse von außen reagiert. Die sieben Bewegungen und die Weisheiten aus dem Shaolintempel führen auf sanfte Weise zu einem gesunden, beweglichen Körper und zu mehr Wohlbefinden. Egal welche Berufsgruppe, ob alt oder jung, von Stressabbau und Leistungssteigerung durch Faszientransformation profitiert jeder, der sie nachhaltig anwendet.

Es erweist sich aus unserer Sicht jedenfalls als zukunftsorientiert, in erster Linie die Aufmerksamkeit der interessierten Leserschaft auf alltagstaugliche Übungsmodelle zu lenken, um auf diese Weise auftretenden Beschwerdebildern und Verspannungsproblemen entgegenzuwirken.

In diesem Sinne wünschen wir allen, die einen wesentlichen Schritt zur aktiven Selbstbestimmung bei der Bewältigung des Alltags und seiner Anforderungen setzen wollen, viel Erfolg bei der Anwendung und Freude mit mehr Lebensqualität.

Robert Egger
Hannes Schoberwalter
Wien, im Sommer 2016

Danksagung

Das vorliegende Buch stellt einen Brückenbau zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich der Medizin und dem Jahrtausende alten Wissen der Shaolin Meistern dar. Es war uns ein wesentliches Anliegen, bei der Entstehung dieses Werkes das Wissen und die Erkenntnisse von Menschen mit einzubeziehen, die zu angesprochenen Themen Wichtiges und Wesentliches erarbeitet haben. So versteht sich dieses Buch wie ein Mosaik, welches aus einzelnen Bausteinen verständlich und einprägsam zusammengefügt wird. Für diese besonderen Bausteine bedanken wir uns mit Freude bei folgenden Personen:

- seiner Heiligkeit Abt Shi Yong Xin, der es ermöglicht, dass mit dem Wissen und der Weisheit der Shaolin wichtige Bausteine für ein übergeordnetes Verständnis von Gesundheit, Freude und Klarheit zugänglich wurden
- Univ. Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl, Präsident der GAMED - Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin, der mit seinem unermüdlichen Einsatz in der Erforschung der Komplementären bzw. Integrativen sowie der Traditionellen Europäischen Medizin an der Entwicklung evidenzbasierter Erkenntnisse arbeitet und gearbeitet hat
- Frau Dr. Gabriele von Gimborn für Ihre wertvollen Informationen im Zusammenhang mit der Welt der Faszien und diesbezüglicher Erfahrungen mit adäquaten therapeutischer Denkansätzen zur Verbesserung bestehender Beschwerdebilder im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates
- Frau Dr. Roswitha Bergsmann, die im Dienste von Wissenschaft und Forschung und im Bewusstsein um die wertvolle und bahnbrechende Arbeit das Erbe ihres Gatten, Herrn Univ.-Doz. Dr. Otto Bergsmann, und vieler herausragender Wissenschaftler und Forscher fortsetzt
- Posthum Herrn Univ.-Doz. Dr. Otto Bergsmann – einem wissenschaftlichen Pionier und Arzt, der unter anderem gemeinsam mit Herrn Prof. Dr. Alfred Pischinger, seinerzeit Ordinarius für Histologie und Embryologie an der Medizinischen Universität Wien, und dem Biologen und Anatomen, Herrn Prof. Dr. Hartmut Heine, noch bis 2003 Leiter des privaten Institutes für Grundregulationsforschung und Antihomotoxischen Medizin in Baden-Baden (Deutschland), wesentlich zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Matrix (extrazellulärer Raum) und deren Wirkungsweise beigetragen hat
- Christian Princic, der nach akribischer Analysearbeit Graphiken erstellen konnte, welche die genauen, inneren Bewegungen der Faszien darstellen
- dem Redaktions- und Lektorenteam des Springer-Verlages, wobei wir uns besonders bei Frau Mag. Renate Eichhorn und Frau Brigitte Öller bedanken, welche es uns nicht nur ermöglichten, die wesentlichen Bestandteile dieses Buches zusammenzuführen sondern das vorliegende Werk auch zeitgerecht zu Ende zu bringen

Über die Autoren



Dipl. Ing. Robert Egger

ist techn. Physiker und Chemiker, Botschafter des Shaolin Tempels und Vorstand von Shaolin Österreich (seit 2003), Zen-Ausbildung und taoistische Meisterausbildung (seit 1981), taoistischer Großmeister (seit 1998), internationaler Shaolin Qi Gong-Lehrtrainer und Referent für Shaolin Strategie und Medizin (seit 2004), Senator im Senat der Wirtschaft (seit 2011), beratender Kooperationspartner der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (seit 2015).

Als Management Philosoph, Key note speaker und Unternehmensberater ist er ein anerkannter und pragmatischer Vordenker. Er bringt moderne Gehirnforschung über die intrinsische Motivation des Leadership/Followership-Verhältnisses der Meister mit ihren Schülern und die gesundheitlichen Leistungspotenziale der Shaolin Meister mit aktuellen wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen in Zusammenhang.



Senator MedR Dr. Hannes Schoberwalter

ist Arzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin, Vizepräsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (seit 2014), stv. Leiter des Karl Landsteiner Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (seit 2016), Leiter des Referats Komplementärmedizin der Ärztekammer für Wien (seit 2014), Wissenschaftliches Mitglied der Royal Society of Medicine London (seit 2014), Leiter Forum Europäische Gesundheitspolitik im Senat der Wirtschaft Österreich (seit 2016), Unternehmensberater (seit 2015). Fachübergreifende Fortbildungen, die Mitarbeit an unterschiedlichsten Projekten im Bereich Wissenschaft, Forschung und Gesundheitswesen, sowie die Befähigungen im Bereich Leadership und Management tragen wesentlich dazu bei, sein breites Spektrum an Erfahrung und Kompetenz, innovativ und erfolgreich in die Themenschwerpunkte der ihm übertragenen Funktionen einzubringen.

Inhaltsverzeichnis

I Theorie

1	Was sind Faszien?	3
1.1	Woraus bestehen Faszien?	5
1.2	Welche Bedeutung hat das Grundsystem?	5
1.2.1	Wozu brauchen wir die extrazelluläre Matrix?	7
1.2.2	Warum ist Wasser für die Faszien wichtig?	8
1.3	Welche Funktionen haben Faszien?	8
1.3.1	Faszien als Sinnesorgan?	9
1.3.2	Welche Erklärung gibt es für den Schmerz?	11
1.4	Was also tun bei verfilzten Faszien?	13
1.4.1	Bewegung im Alltag	14
1.4.2	Die Faszienlinien	15
2	Der Shaolin-Weg im Faszientraining	17
2.1	Freude, Gesundheit und Begeisterung – die drei Schätze	18
2.2	Qi, Dynamik des Lebens	20
2.3	Dynamische Faszien: Empfehlungen für den Alltag	22
3	Dynamische Faszien – Ernährung und Schleim	25
3.1	Energiegewinn durch Lebensmittel	26
3.2	Dynamische Faszien durch bessere Nahrungsenergie	27
3.2.1	Der Funktionskreislauf »Magen/Milz«	28
3.2.2	Der Funktionskreislauf »Leber«	29
3.3	Direkte Stärkung von Faszien über Ernährung	31
3.4	Funktionskreislauf	32
4	Faszientransformation – mehr als nur reine Mechanik und Physik	33
4.1	Der Bewegungsentwurf	34
4.1.1	Dynamische Faszien, bewusste und geschmeidige Bewegung	34
4.1.2	Eine ziehende Bewegung	35
4.2	Faszientraining – ein Lernprozess	35
4.2.1	Kurzer Ausflug in unseren Denkkapazität	37
4.2.2	Die richtige Abfolge des Bewegungsentwurfes	39
4.3	Trainingsfortschritt und Plateaubildung	41
4.3.1	Was ist mentales Training?	41

II Übungen

5	Starten Sie ins Shaolin-Faszientraining	45
5.1	Das Experiment	46
5.1.1	Worauf müssen Sie bei den Übungen achten?	48
5.1.2	Zur Sache	51
6	Die erste Bewegung	53
7	Die zweite Bewegung	61
8	Die dritte Bewegung	69
9	Die vierte Bewegung	77
10	Die fünfte Bewegung	83
11	Die sechste Bewegung	97
12	Die siebte Bewegung	103
	 Serviceteil	109
	Weiterführende Literatur	110
	Glossar	111
	Stichwortverzeichnis	113