Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

# Die drei Säulen des Faszien-Stress-Release

***Beispielhafte ANLEITUNGEN zu Körperübungen, neurogenem Zittern und Körperachtsamkeitsübungen***

*Ulrike Balke-Holzberger*

***Faszien-Stress-Release (FSR)*** basiert auf drei Säulen, die im Folgenden durch beispielhafte Übungen erläutert werden. Im Beitrag ab Seite 36 können Sie mehr zu den Grundlagen der FSR-Arbeit lesen.

## Säule 1: Körperübungen

Zur Vorbereitung des gezielten neurogenen Zitterns findet ein einfaches Aufwärmtraining statt. Dieses lockert, dehnt und aktiviert das Muskel- und Fasziengewebe, bevor Spannung aufgebaut wird. Diese Vorübungen folgen der Wirkungshypothese, dass über die gezielte Mobilisation entlang der myofaszialen Leitbahnen (funktionelles Netzwerk der Muskeln und Faszien im Körper) die dort überschüssige gespeicherte Stressenergie besser gelöst werden kann.

Die Körperübungen sind nach folgenden Prinzipien je nach individuellem Bedarf ausgewählt:

1. Bewegen und Mobilisieren
2. Formen und Dehnen
3. Versorgen und Beleben
4. Spüren und Kommunizieren

### Beispielübung 1: Oberkörper mobilisieren

Man stellt sich aufrecht hin. Die Füße sind parallel zueinander hüftbreit auseinandergestellt, die Knie leicht gebeugt, die Hüften so locker wie möglich, der Körper ist aufrecht und der Blick nach vorne ausgerichtet. Die Arme hängen locker und entspannt neben dem Körper.

Nun beginnt man, Oberkörper, Kopf und Rumpf hin und her zu drehen. Die Arme folgen dabei automatisch der Bewegung und

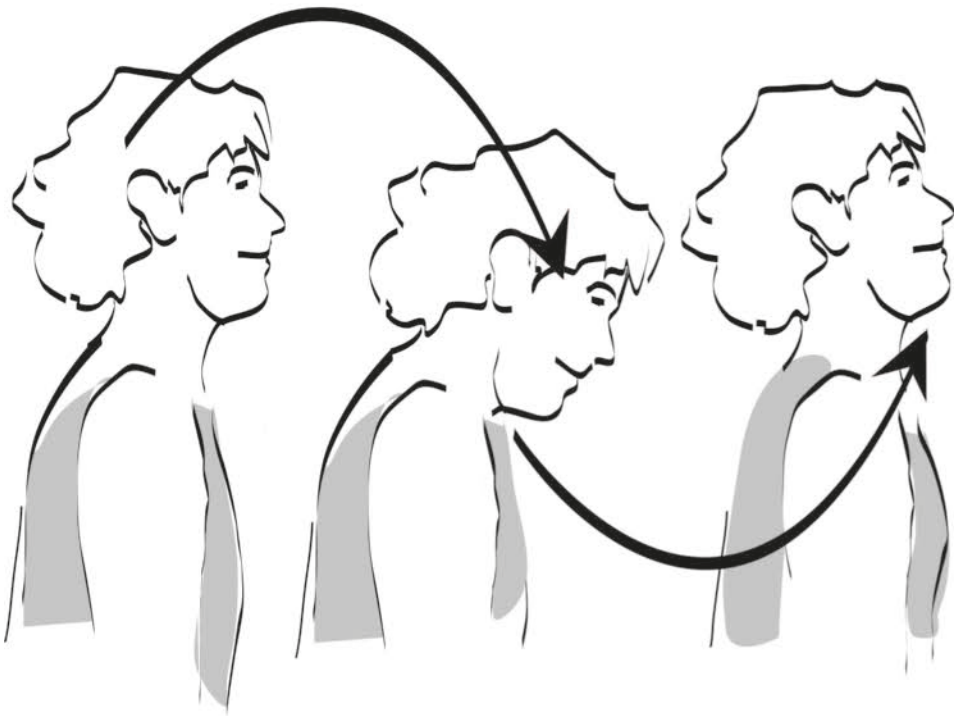

*Abb. 1 Diese Beispielübung (siehe Beispielübung 3) dehnt und streckt den Nacken. Quelle: Balke-Holzberger U. Gesunder Rücken durch Zittern. Stuttgart: Klett-Cotta; 2020*

Balke-Holzberger U. Die drei Säulen des Faszien-Stress-Release. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2021; 5: 42–45 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

schwingen mit – leicht verzögert durch die Drehung und den Richtungswechsel des Oberkörpers.

Dabei atmet man ruhig und regelmäßig. Die Übung wird eine Minute lang durchgeführt. Man startet langsam und spürt nach, wie sich diese Übung im Körper anfühlt.

Wenn die Übung behagt und angenehm ist, kann man die Rotationsbewegung verstärken, indem man bei der Oberkörperdrehung die Arme aktiv mitschwingt. Die Übung wird größer und dynamischer, so kann man den Bewegungsradius der Wirbelsäule vergrößern.

### *Beispielübung 2: Oberen Rücken lockern und fördern*

Man kann diese Übung im Stehen oder im Sitzen durchführen. Zunächst stellt man sich aufrecht hin und lässt die Arme locker rechts und links hängen. Dann beginnt man, die rechte und linke Schulter gleichförmig eine Minute oder 20× nach vorne zu kreisen. Danach lässt man die Schultern ebenso nach hinten kreisen.

Nun lässt man eine Schulter der anderen vorauseilen. So kreist man beide Schultern versetzt wiederum eine Minute oder 20× oder nach vorn und anschließend nach hinten.

### *Beispielübung 3: Nacken dehnen und strecken*

Auch diese Übung kann man im Stehen oder im Sitzen durchführen. Beim Sitzen sollte man darauf achten, dass die Schultern zunächst so entspannt und so locker wie möglich neben dem Körper hängen. Dann senkt man den Kopf langsam mit dem Kinn Richtung Brust und hebt ihn anschließend wieder an. Dabei den Kopf nicht zu weit in den Nacken legen, sondern nur ein wenig über die normale aufrechte Position hinaus bewegen (siehe Abb. 1). Die Übung führt man 15- bis 20-mal langsam durch.

*Abb. 2 Um die Adduktoren zu dehnen, eignet sich diese Übung (siehe Beispielübung 6). Quelle: Balke-Holzberger U. Gesunder Rücken durch Zittern. Stuttgart: Klett-Cotta; 2020*

### *Beispielübung 4: Nacken seitlich dehnen*

Zunächst stellt man sich aufrecht hin. Die Füße sind hüftbreit parallel auseinandergestellt, die Knie leicht gebeugt, die Hüften so locker wie möglich. Der Rücken befindet sich in gerader Position. Dann zieht man die linke Schulter als Gegengewicht nach unten und neigt den Kopf sanft nach rechts, bis man die Dehnung leicht spürt. Man legt dann die rechte Hand unterstützend auf den Kopf

Anzeige

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

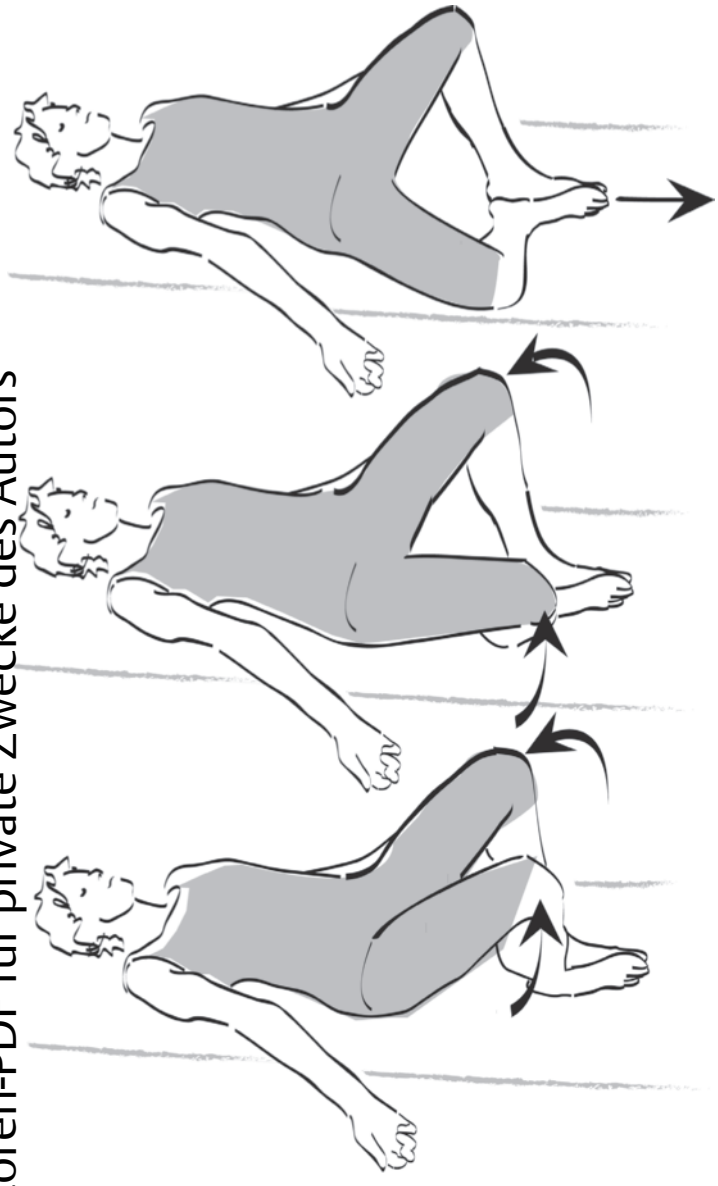

*Abb. 3 Neurogenes Zittern – die zweite Säule der FSR-Arbeit – kann beispielsweise in der Froschposition erfolgen. Quelle: Balke-Holzberger U. Gesunder Rücken durch Zittern. Stuttgart: Klett-Cotta; 2020*

und ziehen diesen leicht in die entgegengesetzte Richtung. Die linke Handfläche drückt aktiv in Richtung Boden; einmal in dieser Position tief einatmen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Anschließend die Übung auf der anderen Seite wiederholen; auf jeder Seite insgesamt 2×.

### Beispielübung 5: Den vorderen Oberschenkel dehnen

Man stellt sich seitlich an die Wand, der Oberkörper ist aufrecht, die rechte Schulter zeigt zur Wand. Mit der rechten Hand stützt man sich an der Wand ab und verlagert das gesamte Körpergewicht auf den rechten Fuß. Den linken Fuß hebt man an und führt ihn mit der linken Hand so weit nach hinten Richtung Gesäß wie möglich. Anschließend beugt und streckt man das rechte Knie. Der Fuß des Standbeins bleibt dabei mit der Ferse am Boden. Diese Bewegung führt man mehrfach durch und schüttelt dann Beine und Arme aus. Nachfolgend macht man die Übung mit der anderen Körperseite.

### Beispielübung 6: Adduktoren dehnen

Zunächst stellt man sich aufrecht vor eine Wand. Man stellt die Füße so weit auseinander, bis man in einer Grätsche vor der Wand steht und ein leichtes Ziehen an der Innenseite der Oberschenkel fühlt. Dann läuft man mit den Händen an der Wand von einer Seite zur anderen und kommt wieder in der Mitte an (siehe Abb. 2). Auf jeder Seite und in der Mitte verbleibt man für drei lange und tiefe Atemzüge. Diese Abfolge führt man 2- bis 3-mal pro Seite aus. In der Mittelposition beendet man die Übung und schüttelt Beine und Arme kräftig aus.

## Säule 2: Neurogenes Zittern

In der zweiten Säule der FSR-Arbeit – dem gezielten neurogenen Zittern – wird die überschüssige gespeicherte Energie aus den Myofibroblasten freigesetzt (siehe S. 36). Dabei erfolgen passive, selbstregulative Körperbewegungen wie Zittern, Vibrieren und Schütteln. Fast wie von selbst und ohne große Anstrengung bewegt und lockert das neurogene Zittern. Myofasziale Verspannungen und Verhärtungen, die sich zum Beispiel durch stressbedingte Schulter- und Nackenschmerzen äußern, werden so Schritt für Schritt gelindert.

Um das neurogene Zittern gezielt einzusetzen, können verschiedene Positionen eingenommen werden. Eine mögliche ist die Froschposition. Hierfür liegt man entspannt auf dem Rücken, die Fußsohlen berühren sich. Wenn es nun zu einem Vibrieren, Schütteln oder Zittern kommt, lässt man es geschehen und atmet regelmäßig weiter.

Nun bewegt man die Knie etwa 2–5 cm aufeinander zu, führt also eine schließende Bewegung durch. Dann stoppt man, hält die Position und atmet einmal kräftig ein und wieder aus. Man verweilt so 2–3 min. In dieser Position beobachtet man, was passiert: Vielleicht entsteht irgendwo im Körper ein Zittern, der Körper fängt ganz von allein mit dem Schütteln an und vibriert. Wenn es unangenehm wird oder Schmerzen auftreten, sollte man die Bewegung unterbrechen.

Man schließt nun die Knie um weitere 2–5 cm, hält die Position, atmet einmal kräftig ein und wieder aus und verweilt so wieder 2–3 min. Diese Abfolge führt man mehrfach durch. Die Knie werden in dieser Froschposition so langsam aufeinander zubewegt, bis sie sich berühren. Man kann hierbei experimentieren: Wo entstehen heute in welcher Position die lebendigsten Vibrationen?

### Individuell variieren

Wenn man das Vibrieren als angenehm empfindet, lässt man den Körper weitermachen und die unwillkürlichen Bewegungen des Körpers – das Zittern, Vibrieren, Schütteln oder Zucken – einfach geschehen.

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

Wenn man dabei einen Bewegungsimpuls spürt, sollte man diesem folgen. Die Rückenlage ist lediglich eine Startposition, von der aus man seinem Körper folgen kann, wenn man möchte. Will man die Position etwas verändern, sollte man das tun und beobachten, was diese Veränderung mit den unwillkürlichen Bewegungen macht.

Das Zittern kann sich im Lauf der Übung verändern, es kann stärker oder schwächer werden oder es pausiert plötzlich. Es kann von der einen in die andere Körperregion wandern. Es kann aber auch gleichbleiben. Die Vielfalt ist sehr groß. Alles ist jederzeit richtig und völlig in Ordnung, solange es angenehm ist.

Wenn man eine angenehme Position gefunden hat, kann man in dieser ca. 15 min den Körper schütteln lassen.

Wenn man im Liegen das Zittern unterbrechen oder beenden möchte, ist der erste Schritt, sich innerlich zu entscheiden, mit dem Zittern aufzuhören.

Falls man die Augen geschlossen hatte, öffnet man diese wieder und nimmt den Raum wahr, in dem man sich befindet. Man atmet dann 1- bis 2-mal tief ein und aus und streckt dabei die Beine auf dem Boden aus.

Dann dreht man sich langsam auf eine Seite und kommt über die Seite auf dem Boden ins Sitzen. Man hält den Kopf gerade nach vorne gerichtet und atmet bewusst normal weiter.

## *Säule 3: Körperachtsamkeitsübungen*

Eine Körperachtsamkeitsübung kann beispielsweise im Liegen unmittelbar nach dem Zittern durchgeführt werden. Sie ist das dritte wesentliche Wirkelement bei der FSR-Arbeit. Eine solche Übung ist aber auch vor der Körperarbeit (das heißt Übungen der ersten Säule und zum neurogenen Zittern) und zu jedem anderen Zeitpunkt hilfreich, da sie den Körper und Geist beruhigt und entspannt.

Führt man eine solche Übung nach dem neurogenen Zittern durch, kann die bewusste, achtsame Körperwahrnehmung dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die angenehmen körperlichen und seelischen neuen Erfahrungen zu richten, die durch das Zittern fast unmittelbar entstehen. Die positiven Veränderungen werden somit gefestigt und integriert. So können auch die Schmerzgedanken unterbrochen und ein Ausstieg aus einer chronifizierten Schmerzspirale kann erleichtert werden. Eine mögliche Übung ist, einen Body-Scan durchzuführen.

Man kann diese Übungen auch für einen Selbstcheck nutzen und anschließend eine Schmerzdokumentation ausfüllen – direkt vor und/oder nach der Körperarbeit. So hat man einen direkten Vergleich.

*Dieser Artikel ist online zu finden:*
*http://dx.doi.org/10.1055/a-1556-1768*

Anzeige

**Die FORTBILDUNG zum MPU-Vorbereiter**
(Schnell, kompetent und professionell)

Bieten auch Sie in Zukunft die MPU-Vorbereitung und MPU-Beratung in Ihren Räumen an und erschließen Sie sich dabei dieses zusätzliche lukrative Geschäftsfeld.

Mit der speziell entwickelten 360°-Tree-Coaching® Methodik für Heilpraktiker, befähigen wir Sie in kürzester Zeit eigenständig professionelle MPU Vorbereitungen durchzuführen.

**Kostenlose Info unter Tel. 0800/4908001**
**MPU-AkademieAugsburg, Hr. Werner Maurus**
**oder unter: www.mpuakademie.de**

Jetzt auch als online-life-coaching buchbar.