

## **Rolfing®-News VI / 2014**

### **Wissenschaftliches: Einfluss der Manipulation auf die Faszien**

Paoletti, Rolf, Barral und andere namhafte Autoren gehen von der Annahme aus, dass Faszien auf eine geeignete Manipulation mit Gewebeentspannung antworten können. Oft spürt der Behandler ein Entspannen ganz unmittelbar während einer Faszientechnik, was als unmittelbare Faszienplastizität bezeichnet wird. Bindegewebe ist wie Butter, welche ihren Aggregatzustand bei Zufuhr mechanischer oder Wärme-Energie zu einer flüssigeren Form verändern kann. Für lang andauernde mechanische Einwirkungen wurde dieses auch als Thixotropie bezeichnete Konzept mehrfach bestätigt. Hilfreich ist ein Blick in die biomechanische Literatur: Bei normalen aktiven Bewegungen werden wasserlösliche Verbindungen im Bindegewebe, die durch Unbeweglichkeit entstanden sind, gelöst. Die einzelnen Kollagenfasern werden hier in die Länge gestreckt, jedoch noch nicht gedehnt. Erst mit zusätzlichem Druck im Kollagenbelastungsbereich entsteht ein linearer Anstieg der Widerstandskräfte und anschließend im sogenannten „Wachstumsbereich“ kommt es nach einiger Zeit zu einer allmählichen plastischen Verformung der Kollagenfasern. Dies ist bei einer Dehnung von 1-1,5% der Fall. Nach neusten Erkenntnissen tritt dieser Effekt nicht sofort auf, sondern nach ca. 16 Stunden.

**Fazit: eigene Aktivitäten, die mit Dehnung zu tun haben wie Yoga, Pilates, Faszientraining, Rolfing Movement sind wunderbar, aber oft nicht genug, vor allem dann nicht, wenn über viele Jahre wenig Bewegung stattfand!**

**Zum Verschenken für Einsteiger:** Die große Blackroll soft oder hart, um die Faszien auszurollen; ein Trainingsprogramm bietet das Buch von Frank Thömmes „Faszientraining“

### **Mein Neujahrswunsch**

Was ich erwünsche vom neuen Jahre?  
Daß ich die Wurzel der Kraft mir wahre,  
festzustehen im Grund der Erden,  
Nicht zu lockern und morsch zu werden,  
Mit den frisch ergrünenden Blättern  
Wieder zu trotzen Wind und Wettern,  
Mag es ächzen und mag es krachen,  
Stark zu rauschen, ruhig zu lachen,  
So in Regen wie Sonnenschein  
Freunden ein Baum des Lebens zu sein.  
(Karl Friedrich Henckell)