

Faszien-aktiv:  
von innen bewegt  
Faszien als Sinnesorgan entdecken !

mit



der Schlüssel zu einem  
neuen Körperverständnis

Faszientraining von innen

Wie die Forschungen zum Bindegewebe zunehmend bestätigen, spielen die Faszien eine entscheidende Rolle für den Erfolg körpertherapeutischen Handelns.

In allen Bereichen, die sich intensiv mit dem Körper beschäftigen, rückt das Bindegewebe in das Zentrum des Interesses.

Unsere Faszien gleichen Flüssigkeitskristallen und können Signale empfangen, weiterleiten, speichern und verstärken.

Auch im Gewebe gespeicherte Traumata (z.B. Operativen) können mit dem dazugehörigen Gefühl verändert, ja sogar transformiert werden.

*Faszientraining von innen* (intendons =in den Sehnen)

ist eine Übungspraxis, die es ermöglicht, überall und jederzeit, selbstwirksam mit dem Bindegewebe zu arbeiten.

Unabhängig vom Alter, eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, oder körperlicher Fitness.

Intendons ist Faszination und Sensation in den Sehnen – und das ist kein bisschen übertrieben.

### 1 *Das Übungsprinzip*

ermöglicht es, sauerstoffreiches Blut in einzelne Körperregionen und besonders in den Bauchraum zu lenken.

Die Wirkung der Übungen zeigt sich unmittelbar am Spannungszustand des Gewebes. Die Muskelspannung lässt nach, verklebte Sehnen lösen sich,

2 *Faszientraining von innen* verbessert die Blutversorgung und unterbricht so den typische Schädigungsverlauf an den Bändern und den kraftübertragenden Sehnen. Auf Schmerzwahrnehmung umgepolte Rezeptoren kehren zu ihrer ursprünglichen Aufgabe zurück.

3 *Faszientraining von innen* zeigt einen Weg, wie man selbst auf das Bindegewebe an beliebigen Stellen im Körper einwirken kann. Die innere Bewegung passt hervorragend zur energetischen Körperarbeit. Viele Qi Gong-Bewegungen entfalten noch größeres Potential, wenn man sie als innere Bewegungen praktiziert

Das in den Medien propagierte Faszientraining zielt vor allem auf die myofaszialen Ketten.

Die Faszien als Sinnesorgan und das Training der Interozeption bleiben eher im Hintergrund. ( Die Interozeption ist der Teil der Sensibilität, der Vorgänge aus dem Körperinneren erfasst... )

Es gibt bislang kein explizites pädagogisches Konzept für das Faszientraining. Faszien werden vom Grundverständnis her trainiert wie „Bauch-Beine-Po“ oder „Rücken“.

Intendons (Faszientraining von innen) beschäftigt sich ausschließlich damit, wie Menschen am einfachsten und wirkungsvollsten in die interozeptive Tiefensensibilität geführt werden können (z.B. durch Bewegungsbilder).

Faszien-Coaching ist ein Konzept, wie Intendons in einem professionellen Rahmen

angewendet werden kann. Grundlage bildet das Verständnis der Faszie als Sinnesorgan, als

Medium der leiblich-seelischen Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Selbstverkörperung.

intendons führt in die Tiefendimension des Spürens (Fluid Refinement

