



## Qigong und Faszien

Eine wesentliche Rolle beim Praktizieren von Qigong, Taichi und anderen asiatischen Übungssystemen spielt die **Tiefenmuskulatur** und das **Fasziengewebe**.

Das fasziale Gewebe umhüllt und durchdringt den gesamten Körper und gibt den Muskeln, Knochen und Organen seinen Halt. Unter Fasziengewebe versteht man neuerdings auch das Bindegewebe, die Bänder und Sehnen im Körper.

Sie interagieren miteinander und sind über tausende Dehnungsrezeptoren verwoben. Faszien haben ein eigenes faszinierendes Organisationssystem.

Faszien können sich muskelunabhängig dehnen und auch verspannen. Bei Stress und Überlastung „**verfilzt**“ das Gewebe regelrecht und die dahinter liegenden Muskeln und Organe können nicht mehr ausreichend ernährt werden.

Auch speichert das Fasziengewebe die Körperabwehr gegen Erreger von Krankheiten, ebenso wie Wasser und lebenswichtige Fette, die uns elastisch halten.

Da Faszien stark **kollagenhaltig** sind und es sich dabei um eine recht **straffe Proteinstruktur** handelt, setzt hier die **asiatische Bewegungskunst** mit seinen sanften Dehn- und Verwindungspraktiken an.

Besonders das **Qigong** als wichtiger Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin** hat hier einen bedeutenden Stellenwert als **Medizinisches Faszientraining**.

Die Proteinstrukturen der Faszien, wie auch die Tiefenmuskulatur werden angeregt, sich sanft zu dehnen und auch wieder zusammenzuschnurren.

Die Chinesische Medizin sieht das fasziale Bindegewebe als Speicher für das **Qi**, die Lebenskraft. So schließt sich hier ein Kreis, da energetisch wie auch körperlich alles miteinander in Verbindung ist. Eine faszinierende Entdeckung der westlichen Wissenschaft, die in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden bekannt ist.

Eine lohnende Dokumentation zu diesem Thema ist die Sendung:

**Quarks & Co vom 29.1.2013- „Geheimnisvolle Faszien“**

[Quarks & Co vom 29.1.2013 auf YouTube](#)