

## Mindful Bodysurfing and Fascia-Rolling

In dieser Übung kombinierst du das bewusste Hineinspüren in den Körper mit dem achtsamen Ausrollen der Faszien. Dadurch kannst du, nebst dem Lösen faszialer Verspannungen, auch deine Körperwahrnehmung schulen. Du wirst merken, dass deine Faszien und dein ganzes System viel feiner und schneller auf deinen Input reagieren, als du vielleicht bisher gemeint hast. Es ist nicht falsch, nur «mechanisch» auszurollen – vielmals aber rollt man zu schnell und zu tief. Du wirst mit der Zeit und Übung gezielter und effizienter ausrollen können und Zusammenhänge zwischen Disbalancen und Schmerzen besser verstehen.

Es kann beispielsweise sein, dass du entdeckst, dass, wenn du deine Schultern ausrollst, deine Knieschmerzen verschwinden. Es kann gut sein, dass du, wenn du deine Füsse ausrollst wahrnimmst, dass dein Kopf ruhiger wird und du zentrierter wirst. Es kann gut sein, dass du beim Ausrollen eines verspannten Bereichs mit unangenehmen Emotionen in Kontakt kommst, und wenn diese dann nicht mehr auftauchen auch die Verspannung gelöst ist....

Beobachte aufmerksam, merke es dir und lerne so deine persönliche Körperlandkarte immer besser kennen!

### Zur Erinnerung:

Faszien ist ein zartes, spinnennetzartiges, mehrschichtiges Gewebe, um die oberste Schicht zu beeinflussen brauchst du den gleichen Druck, wie um eine Klaviertaste zu drücken. Es geht also nicht darum immer nur tiefst möglichst zu rollen. Variiere!

Vergiss: No pain- No gain! Es ist viel mehr: No pain – No pain 😊! Wenn du ausrollst!

Wenn du tief arbeitest, dann immer sehr langsam – gib deinem Gewebe Zeit, sich anzupassen. Schmerzen sollen immer maximal ein «Wohlweh» sein – das heisst: es schmerzt zwar, aber du kannst dich immer noch entspannen und der Schmerz ist wohltuend.

Deine Atmung sollte fliessen. Atme in den Bereich hinein, der schmerzt. Halte niemals deinen Atem an – so bringst du nur mehr Spannung in den Körper rein.

Rolle bevorzugt in Richtung vom Herz. Die unterstützt den Lymphfluss. Du kannst natürlich gut in beide Richtungen ausrollen – ich nehme aber dann in die Gegenrichtung immer etwas Druck weg.

Zum Ausrollen geeignet: Sensybälle, Tune-up Balls, Rotondobälle small/medium, weiche Rollen (bin kein Black-Roll-Fan...). Wähle lieber weicher anstatt härter! Je nach Körperpartie eignet sich das eine oder andere besser – teste selbst aus!

Nur noch bequeme Kleidung an und los geht's 😊

Stehe oder lege dich hin und nimm für ein paar Atemzüge deinen Körper wahr. Was nimmst du wahr? Was nimmst du nicht wahr? Wo fühlt sich dein Körper ganz angenehm und entspannt an? Wo nimmst du Anspannung und/oder Schmerzen wahr? Wie fühlt sich deine Atmung an? Wie ist dein jetziger Gemütszustand? Wie aktiv ist dein Kopf?...

Nun gibt es verschiedene Vorgehensweisen:

1. Du beginnst beim Fuss und rollst dich systematisch über Beine, Gesäss und Rücken zu Brustkorb, Schultern und Arme (und Hände!) nach oben aus. Mache nach jedem Abschnitt eine «Wahrnehmungspause». Nimm wahr, wie sich der ausrollte Körperteil anfühlt und dann auch immer wieder den ganzen Körper. Es kann gut sein, dass sich irgendwo anders im Körper etwas löst, sich etwas besser entspannen kann. So kannst du auch die Zusammenhänge in deinem Körper besser wahrnehmen und verstehen.
2. Du rollst die Bereiche aus, die sich eng, zusammengezogen und/oder gespannt anfühlen. Jeweils nach einem Bereich nachspüren, was sich verändert hat.
3. Du rollst Bereiche aus, die du nur schlecht wahrnehmen kannst, oder solche, die sich kalt anfühlen. Und...ja genau: nachspüren!
4. Beispiel bei Spannung im unteren Rücken: Rolle beide Gesässhälften aus. Und dann spüre nach, was mit der Spannung im unteren Rücken passiert ist – weniger? Rolle dann deine Oberschenkel vorne und deine Hüftbeuger aus: Wie fühlt es sich nun im unteren Rücken an? Rolle deine Fusssohlen aus – wie ist es nun im unteren Rücken? Es kann gut sein, dass deine Spannung weg ist, ohne direkt am Rücken (also im Spannungszentrum) gerollt zu haben 😊.

Ganz zum Schluss lenkst du deine Aufmerksamkeit nochmals in deinen ganzen Körper. Wie fühlt er sich nun an. Nimm dir Zeit und beschreibe nochmals in Gedanken, wie er sich gerade anfühlt. Nimm bewusst wahr, was sich verändert hat. Anschliessend genehmigst du dir ein paar tiefe Atemzüge in Ruhe und beginne deinen Körper zu recken und strecken und öffne deine Augen. Fühlst du dich mehr in deinem Körper angekommen? Nimm das Gefühl mit in deinen Tag 😊

## Input 1:

Wenn wir ausrollen wird das Gewebe belebt und hydriert. Genauer: beim Ausrollen pressen wir das in den Faszien gebundene Wasser aus, damit sich das Gewebe anschliessend wieder neu hydrieren kann. Dadurch verändern wir die Struktur des Gewebes. Dies wiederum kann einen körperweiten Einfluss haben auf sämtliche andere Strukturen. Durchs Nachruhen und Nachspüren geben wir unserem Körper Zeit, diesen Input, den wir gegeben haben, zu verarbeiten und zu integrieren.

## Input 2:

Es geht hier vor allem um die Qualität des Ausrollens: also das WIE! Je achtsamer du wirst, desto effizienter und gezielter kannst du ausrollen und so positiv Einfluss nehmen. Du brauchst dann weniger eine Anleitung, wie 10-mal Dies und Das ausrollen, von aussen. Und läufst weniger Gefahr zu viel und intensiv auszurollen. Natürlich brauchst du dafür auch eine gewisse Quantität – 1-mal pro Woche auszurollen ist zwar gut (dasselbe gilt für nur ausrollen, wenn's weh tut 😞) du wirst aber niemals das gleiche Gespür dafür bekommen.

## Input 3:

Das Resultat ist abhängig von: Qualität (Achtsamkeit), Quantität (Dauer und Häufigkeit) und Ausdauer/Disziplin (ein Faszienumbau dauert zwischen 6 und 18 Monaten).