

Kontakt

Dr. rer. nat. Sonja Sieben
Körpertherapeutin
Tegernseer Landstraße 62
81541 München
U2 Silberhornstraße

Tel.: 089-17953813
E-Mail: s.sieben@rebalancing-muenchen.de

Für weitere Informationen zum Thema
Faszienmassagen und Rebalancing
Körpertherapie verweise ich Sie auf
meine Internetseite:

www.rebalancing-muenchen.de



Faszienmassage
Sonja Sieben

www.rebalancing-muenchen.de

Faszien – das unterschätzte Gewebe unseres Körpers

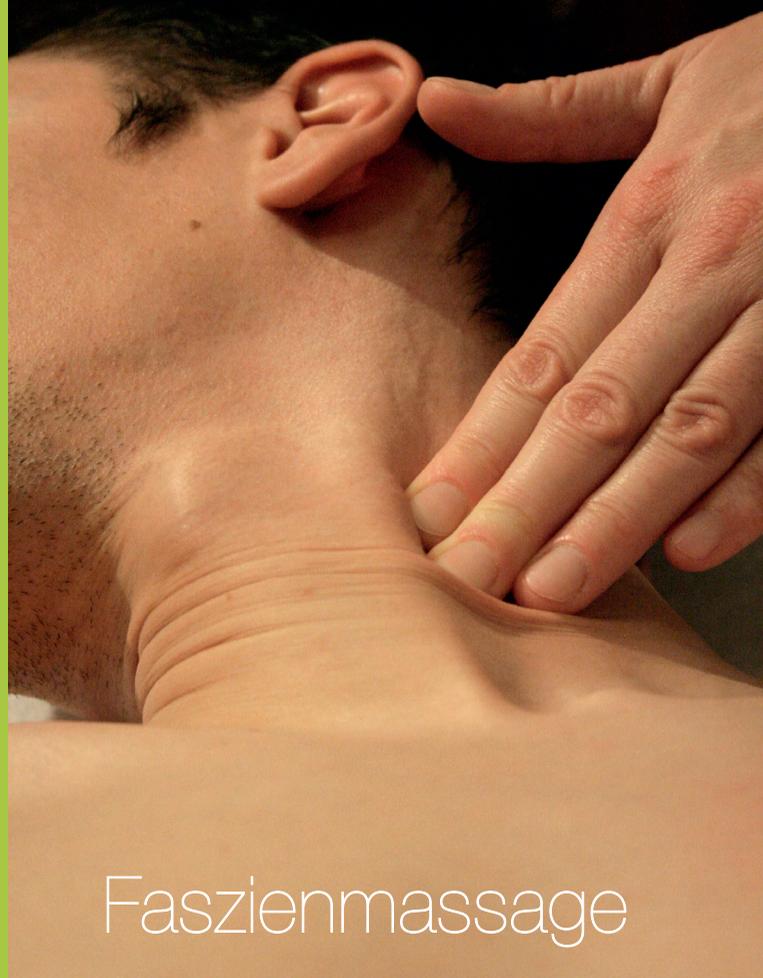
Faszien (Bindegewebe, Fascia, lateinisch für „Band“, „Bündel“) bilden ein stützendes und formgebendes Netzwerk, welches den gesamten Körper in oberflächlichen und tiefen Schichten durchzieht und verbindet.

Faszien und Muskeln bilden eine Einheit: Das Bindegewebe umhüllt unsere Muskeln, schützt und strafft sie. Darüber hinaus machen Faszien u.a. die Muskelbündel gleitfähig und sorgen so für ein reibungsloses Arbeiten unserer Muskeln.

Faszien können jedoch verkleben und verfilzen, ein Grund dafür, dass die Muskelfasern nicht mehr richtig aneinander vorbei gleiten können.

Faktoren, die die Struktur und damit Funktionalität der Faszien beeinflussen, sind u.a.:

- **Überbeanspruchung oder auch Bewegungsmangel,**
- **Verletzungen,**
- **Schonhaltungen,**
- **Fehlhaltungen.**



Faszienmassage

Bei der Faszienmassage führe ich mit Händen oder Ellenbogen langsame und schmelzende Massagestriche aus. Durch den schiebenden Druck wird der Gewebeverband gedehnt, ein Effekt, der durch aktive Bewegungen des Klienten verstärkt werden kann.

Zudem wende ich Techniken der Triggerpunkt-methode an, wobei Verdickungen in tief liegenden Muskelfasern, die Triggerpunkte, mit Kompressionstechniken massiert werden.

Die Massage fördert die Entspannung, Dehnung und Lockerung des Gewebes.