



Creative Change

· W O R K S ·

ReShape Flow

—

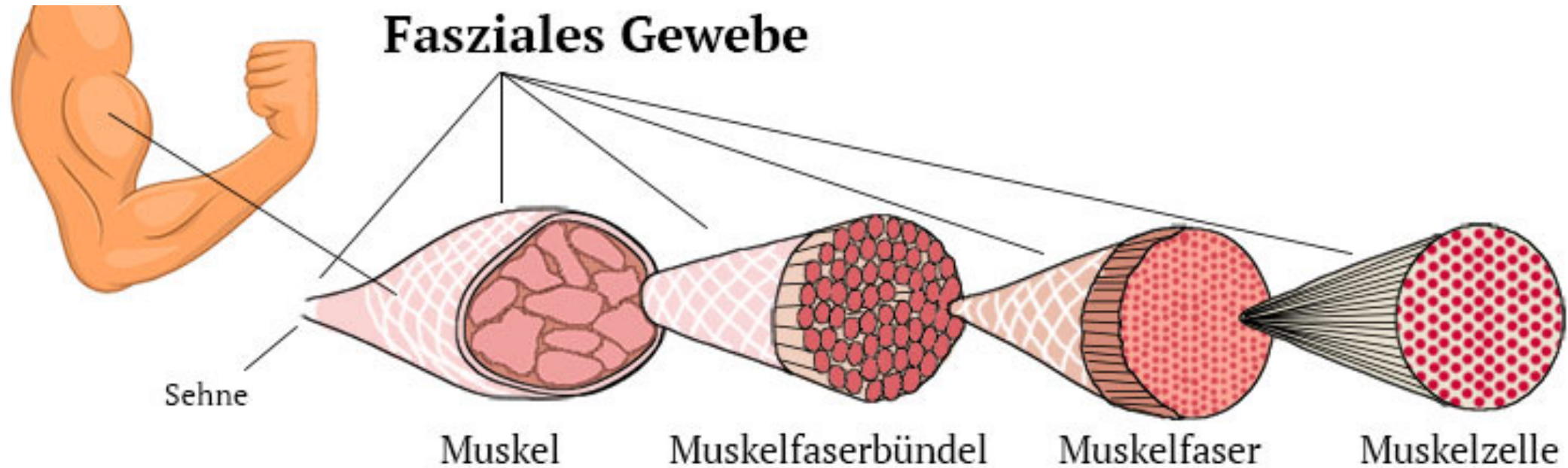
**Muskeln &
Faszien
Teil 1**



WAS SIND DIE AUFGABEN VON MUSKELN

Unsere Muskulatur ermöglicht uns jede Form von Bewegung. Durch sie wird die **Kraft übertragen** und freigesetzt, durch die wir uns im Leben fortbewegen können.

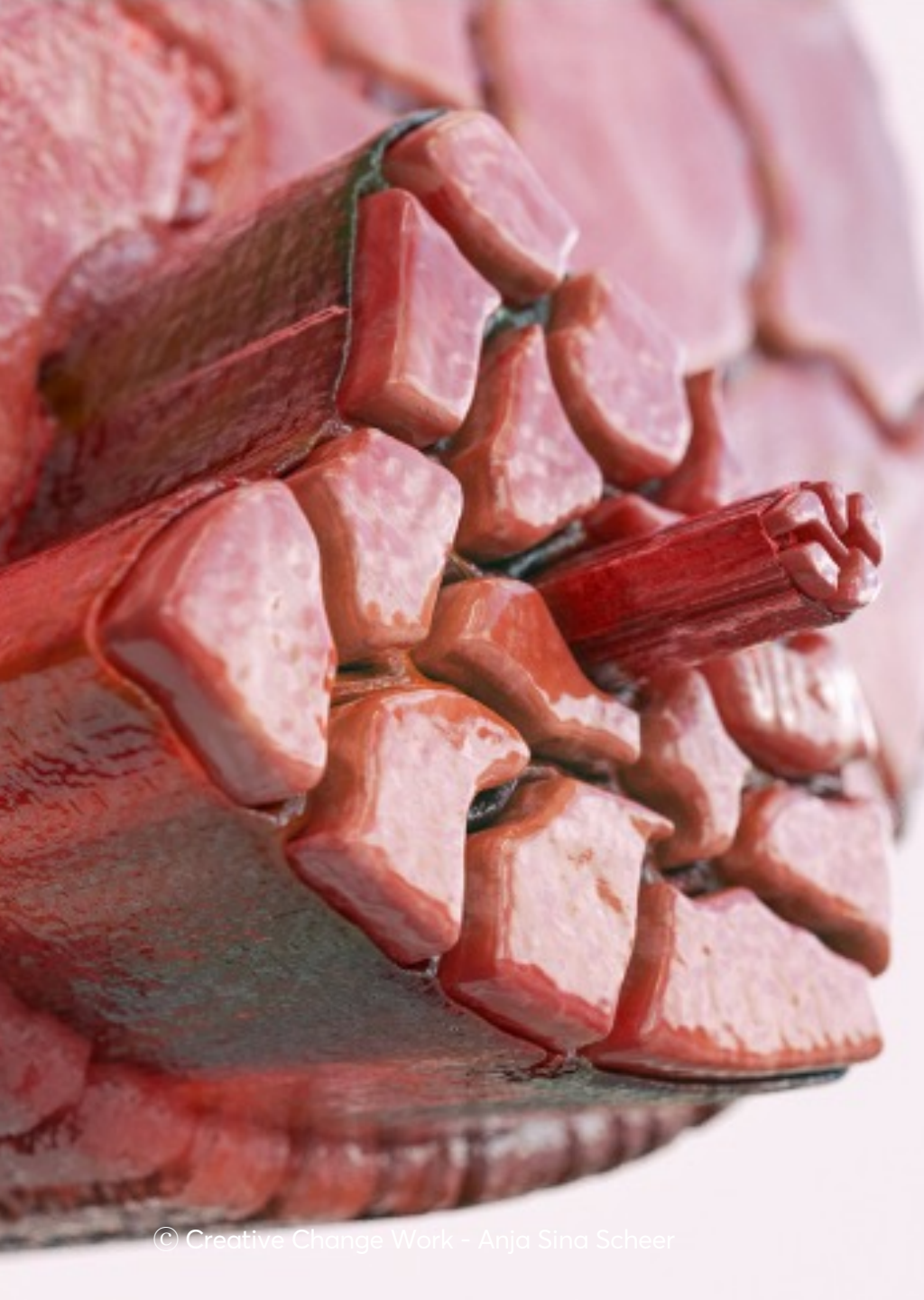
Aber auch die **interne Bewegung** unserer Organe werden durch Muskeln ermöglicht.



WAS SIND DIE AUFGABEN VON FASZIEN

Die Faszien **halten** uns im wahrsten Sinne des Wortes zusammen. Durch sie erhalten wir auch in Bewegung unsere **Form**. Sie sind aber auch für die **Versorgung** und **interne Kommunikation** im Körper entscheidend.

Biomechanisch ermöglichen sie **Stabilität** und **Mobilität**. Sie schützen auch innere Körperstrukturen von negativen äußeren Einflüssen.



PHYSIOFACTS ZU MUSKELN

Unser Körper hat über 600 einzelne Muskeln.

Diese bilden aber ein strukturelles Netzwerk, weshalb es Sinn macht sie in ihrer Verbindung zu betrachten.

Ca. 40% unseres Körpergewichts besteht aus Muskeln.

Es wird in die sogenannte **glatte Muskulatur** und der **quergesteiften Muskulatur** unterschieden.

PHYSIOFACTS ZU MUSKELN 2



Die quergestreifte Muskulatur beinhaltet die gesamte Skelettmuskulatur, durch die wir uns dreidimensional bewegen können und den Herzmuskel.

Die Skelettmuskulatur ist willkürlich beweglich und wird durch Ansteuerung spezieller Nerven ermöglicht.

Die glatte Muskulatur finden wir im Darm, Atemwege, Blutgefäße, Harnwege und in den Geschlechtsorganen.

Diese lassen sich nicht willkürlich steuern, sondern werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert,



FUN FACT

Der Begriff Muskel kommt aus dem lateinischen Musculus, was **Mäuschen** bedeutet.

Der Name kommt von der Mausartigen Form, die ein Muskel unter Kontraktion erhält.

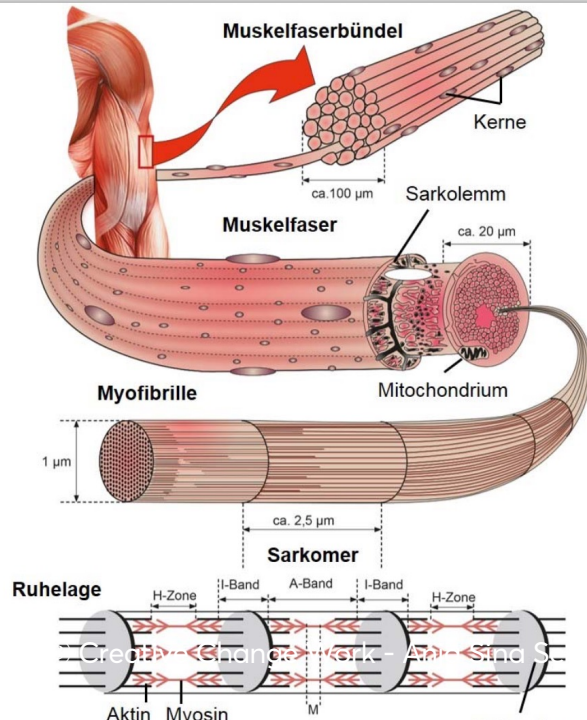


AUFBAU DES MUSKELS

Muskeln bestehen aus verschiedenen Einheiten.

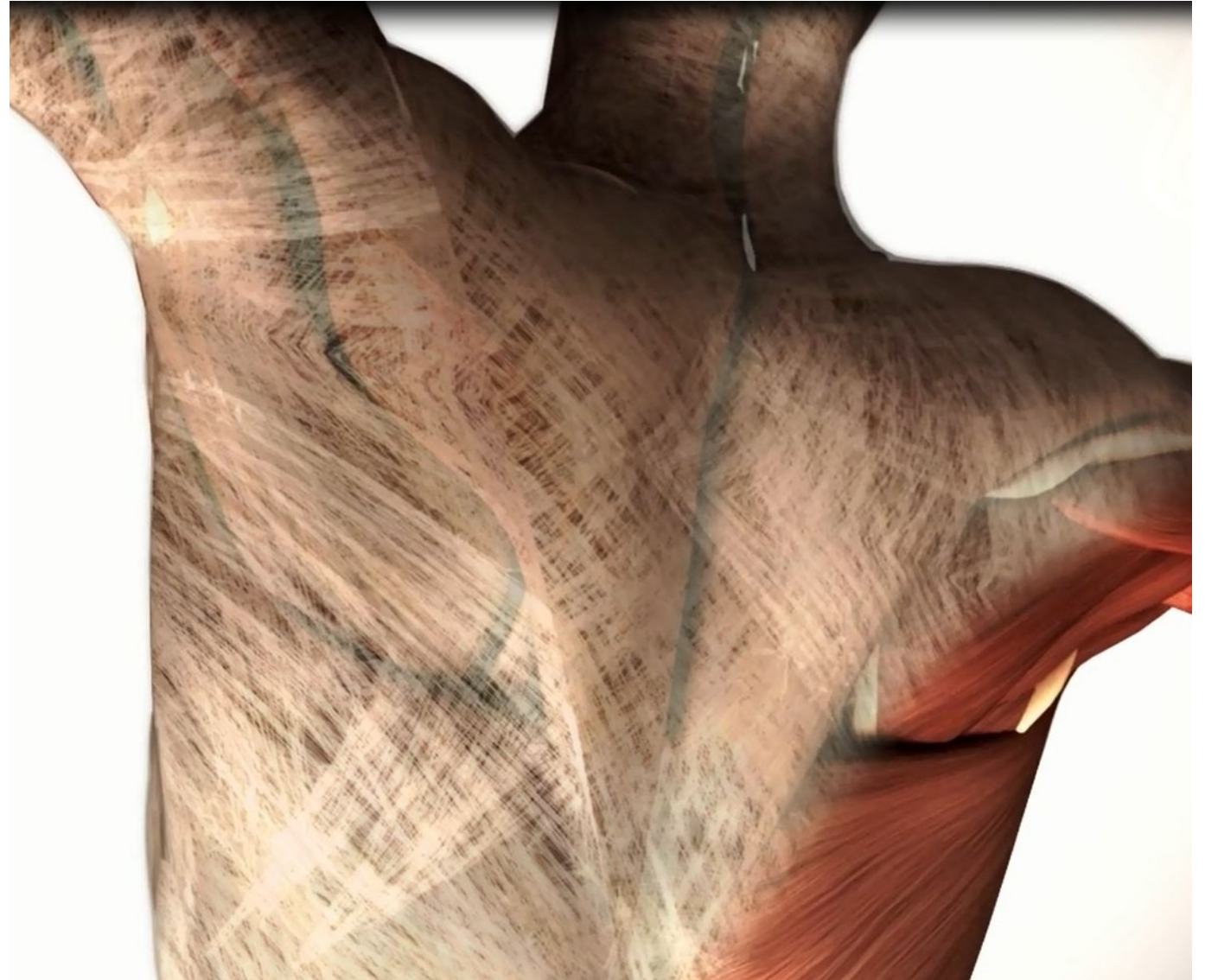
Muskeln werden aus Muskelfaserbündeln und Bindegewebe gebildet. Die Muskelfaserbündel bestehen aus einzelnen Muskelfasern, die wiederum aus Myofibrillen besteht, welche aus hintereinandergeschaltet Sarkomere bestehen. Diese funktionieren wie ein sich verschaltete winzig kleine Einheiten, welche ineinandergreifen und dadurch die Muskelaktivität ermöglichen.

Muskeln bestehen hauptsächlich aus Proteinen.



PHYSIOFACTS ZU FASZIEN

Faszien bilden im gesamten Körper eine netzartige Struktur. Sie umfassen alle Körperstrukturen und sind letztlich das Bindegewebe im Körper. Jeder Muskel, jedes Organ, jedes Gefäß ist von Faszien umschlossen und auch in den Strukturen findet man teilweise Faszien (Muskulatur).



PHYSIOFACTS ZU FASZIEN 2

Faszien bestehen auch aus Eiweißen – Kollagen und Elastin.

Man kann Faszien in 4 Bereiche untergliedern:

- Oberflächenfaszien - Unterhautgewebe
- Faszien des Bewegungsapparats – in verschiedenen Schichten und Tiefen des Körpers liegend
- Viszerale Faszien – Organe umgebende Faszien
- Neurogene Faszien - umgeben das Gehirn, Nervenbahnen, Rückenmark





ENERGETISCHE SICHT

Unsere Muskulatur speichert Energie und setzt diese um. Unsere Faszien geben ihr Form und Richtung.

Wenn diese Systeme gut funktionieren, wird in der Regel auch der Energiefluss physisch besser geerdet und in Umsetzung gebracht.

Die Muskulatur ist mehr in Verbindung mit der emotional-physischen Dynamik.

Die Faszien mit der spirituell physischen.

Wir werden uns daher in diesen kommenden 3 Monaten auch mit Erdung der persönlichen Kraft, tieferer Integration von Lebendigkeit und Manifestation der persönlichen Ausrichtungen im Tun beschäftigen.

Die Muskelbereiche mit denen wir arbeiten, werden von den angrenzenden Chakren versorgt. Die Faszien bilden eine Verknüpfung zwischen allen Bereichen, ein gesamtes Netzwerk.

TO DO TEIL 1:



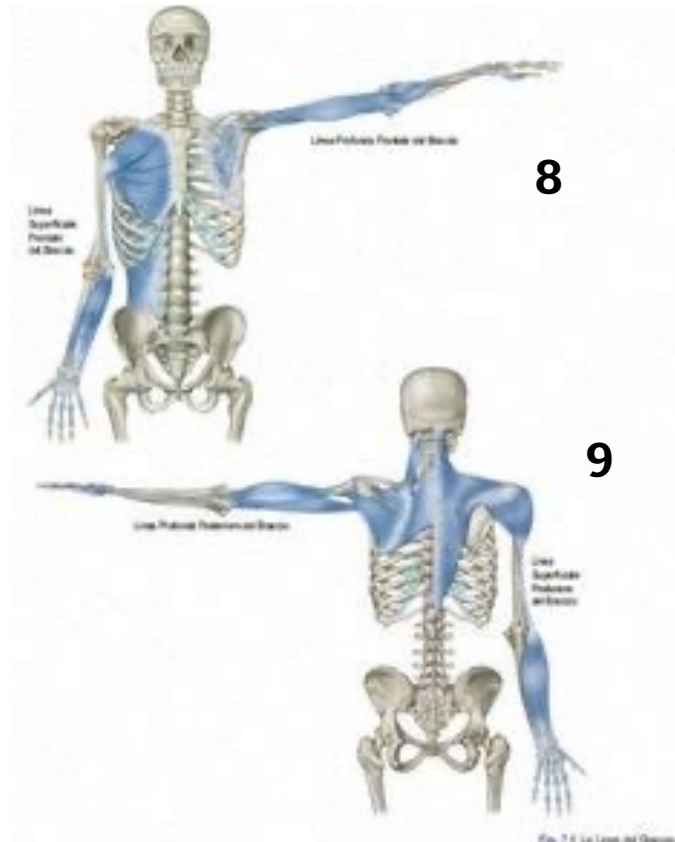
- Betrachte am Männchen den Energiefluss der Muskulatur und Faszien im Hauptkanal. Nimm die Geschwindigkeit, die Erfüllung des Flusses, die Dynamik wahr.
- Mache dir bewusst, was für die persönliche Wünsche und Ziele hinsichtlich deiner Umsetzungsgeschwindigkeit, -kraft und -dynamik sind.
- Lasse dann die Muskel- & Faszienstrukturen und Energiemuster im Energiefeld auftauchen, welche diese Umsetzungsdynamik hemmt und transformiere sie.
- Nimm wahr, wie innerhalb dieses Systems die innere Kind-Energie eingebunden ist. Wo gibt es trennende, hemmende und abbindende Strukturen. Löse diese auf.
- Du kannst auch gezielt Lichtenergien wie Harmonie, Kraft, Licht in die Energiestruktur der Muskeln einfließen lassen und kannst diese in die Faserstrukturen einkämmen. Waschungen der Faziengitternetze in der Aura mit Freiheit, Erdung und Freude sind ebenfalls sehr positiv für die Faszienenergie.

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 1.2?

Coming up next

Wir schauen uns tiefergehend die Funktionen myofaszialer Meridiane – den Bahnen, in denen unsere Bewegung stattfindet an.

DIE MYOFASZIALEN KETTEN



Muskeln und Faszien bilden größere Bewegungs- oder Haltungseinheiten im Körper. Sie agieren immer als Ketten.

Die grundlegenden Ketten sind:

1. Oberflächliche Rückenlinie
2. Oberflächliche Frontallinie
3. Linke und Rechte Laterallinie
4. Tiefliegende Frontallinie
5. Spirallinie
6. Funktionelle Rückenlinie
7. Funktionelle Frontallinie
8. Frontale Armlinie
9. Rückwärtige Armlinie

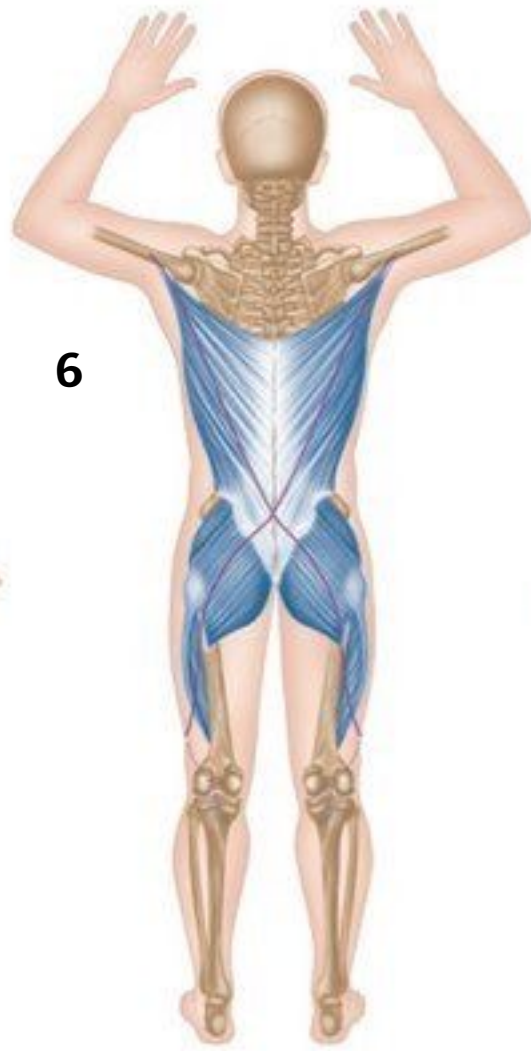




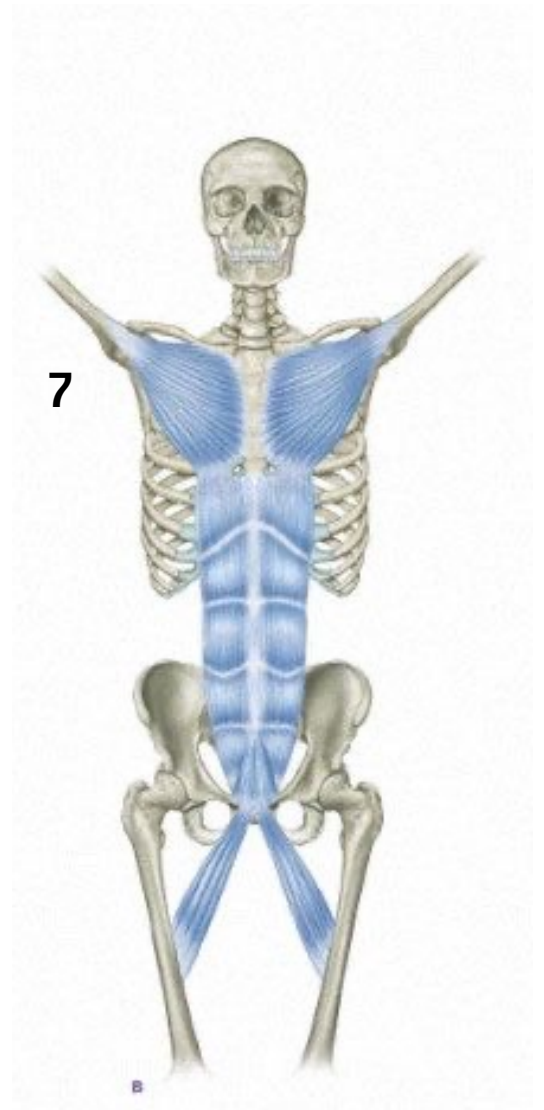
5



6



7





Die Myofasziale Ketten bilden Zuglinien der Kraft innerhalb des Körpers. Wenn das System ausgewogen ist, laufen diese Ketten wie geschmiert. Wenn sie in irgendeiner Form überlastet oder unterversorgt sind, führt das zu Verschiebungen der Energie in einen anderen Bereich. Dadurch ergeben sich Stauungen in ein oder mehreren Ebenen der Energie.

Die Ausschlaggebende Rolle für Veränderung spielen die Faszien. Faszien verhalten sich plastisch. Sie werden durch Dauer und/oder Intensität in eine Form gebracht, welche den Bewegungsmustern unterliegt, die ein Mensch nutzt. Z.B. wenn ein Mensch viel Stress hat, zieht er tendenziell die Schultern mehr hoch. Die Faszien formen sich dieser Muskelspannung nach und verfestigen sich auf diese Weise. Ein „Fallenlassen“ der Schultern durch Wille wird dadurch schwieriger.

Wenn du Veränderungen in deinen Bewegungsmustern erzielen willst, müssen die Faszien „mitmachen“.

TO DO TEIL 1.2:



- Welche Bereiche deines Körper weisen am meisten Defizite in Hinblick auf Beweglichkeit oder Kraft auf?
- Frage über das Höhere Selbst die Kette ab, die in Ausgleich gebracht werden muss und nehme die Chakren in Fokus, die in dieser Kette liegen. Beginne hier unten. Harmonisiere die Chakrenkanäle in diesen Ketten und drehe die Dreiecke (Aura 3 oder AMK II) mit dem Fokus auf die Faszien an.
- Drehe dann auch die entsprechenden Chakren an, welche sich dazu zeigen.