



Creative Change

· W O R K S ·

ReShape Flow

—

**Muskeln &
Faszien
Teil 2**

PROBLEME DER MUSKULATUR



Die hauptsächlich bekannten Probleme der Muskulatur sind

- Verspannungen
- Verkürzungen
- Schmerzen

Es gibt auch neuromuskuläre Krankheitsbilder, der in der Regel eine Störung von neuronaler (Nervensystem) Ebene in der Verbindung zur Muskulatur zur Grunde liegt.

Aber auch bei klassischen Verspannungen, kann die Ursache auf neuronaler Ebene liegen. Durch eine falsche oder einseitige Ansteuerung der Muskulatur kann es in anderen Bereichen zu Problemen kommen.



ZUSAMMENHANG KÖRPERSYMPTOMATIKEN UND FASZIEN

Die Faszien sind essenziell für die Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit. Sie spielen daher in Heilungsprozessen eine wichtige Rolle.

Wenn die Faszienstrukturen verdichtet sind, bilden sich hier Einlagerungen, welche dann die Versorgung im Körper hemmen. Dadurch können Probleme bei Heilungsprozessen entstehen.

Für jede Form von Heilungsprozess ist es daher sinnvoll, auch die Faszien mit einzubeziehen.



GELENKTHEMATIKEN

Unsere Muskulatur prägt auch unsere Knochenstruktur mit und formt diese. Daher ist auch bei Skelettveränderungen und Gelenkthematiken die Muskulatur und Faszienstruktur immer mit einzubeziehen.

Dazu ist es auch noch interessant zu wissen, dass die Gelenksumgebenden Bänder und Sehnen an sich relativ wenig Flüssigkeit tragen. Das macht Heilungsprozesse in diesem Bereich oft langwieriger.

ENERGETISCHE SEITE

Unsere Muskeln dienen unserer **Kraftübertragung** und die Faszien der Formung man könnte auch **Fokussierung** sagen.

Im Kontext unseres Körpers entsprechen die Faszien eher der feinstofflicheren Ebene. Die Muskulatur mehr dem emotionaleren. Durch beides in Verbindung bewegen wir uns durchs Leben.

Bei Problematiken stellt sich immer die Frage, wo im Leben bzw. auf welchen Ebenen diese Verbindung gehemmt oder unterbrochen ist. In diesem Kontext spielen sowohl die 4 bzw. 7 Ebenen der Aura als auch die Elemente eine wichtige Rolle.



ELEMENTE

Die hauptsächlichen Elemente der Faszien sind Luft & Wasser, die der Muskeln sind Feuer & Erde. Wenn diese Elemente nicht gut in Verbindung sind, entstehen Starre und Trägheit in der Energie. Bei Problemen sind daher hier immer die Erdungsströme der Elemente mit einzubeziehen.





AUSGLEICH = FLUSS

Wie wir uns bewegen, was uns bewegt und was wir bewegen, wodurch wir in Bewegung kommen und bleiben hat meiner Erfahrung nach einen intensiven Einfluss auf die myofasziale Struktur.

Außerdem stellt sich immer auch die Frage, ob die muskulären Bereiche, tatsächlich ihre Aufgaben übernehmen können, oder ob sie Aufgaben übernehmen, die gar nicht in ihrem Bereich liegen.

Beispiele:

Zwerchfell – Bewegungsmuskel, dient oft als Haltemuskel, das kann Probleme beim Atmen machen

Nackenmuskulatur - Bewegungsmuskel, dient oft als Haltemuskel, was zu Nackenverspannungen führen kann

TO DO TEIL 2.1:



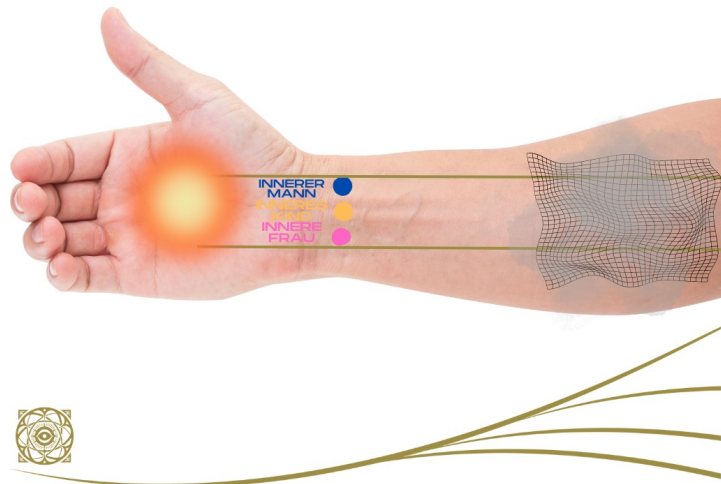
- In Bezug zu den Muskulären Problemen, die du bearbeiten möchtest, nimm wahr:
- Wie ist die Elementedurchströmung innerhalb von dem Bereich? Wie ist die Elementeverteilung innerhalb der Kette? Wie ist die Verteilung der Elemente in diesem Bezug in den Chakren?
- Drehe die Chakren zu den Elementen an. Beginne mit dem schwächsten Element innerhalb des Chakras, welches Ausgleich bedarf.
- Nimm wahr, ob es in den jeweiligen Abschnitten und zwischen den Elementen noch Trennungsenergien gibt. Überprüfe hier insbesondere auf
 - Emotionale
 - Antis
 - Platten
 - Sümpfe und Wolken in den Gelenksbereichen

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 2.2?

Coming up next

Wir schauen uns körperliche
Lösungsmöglichkeiten für die Transformation
der Myofaszialen Ebene an.

SPANNUNG = GEBUNDENE ENERGIE



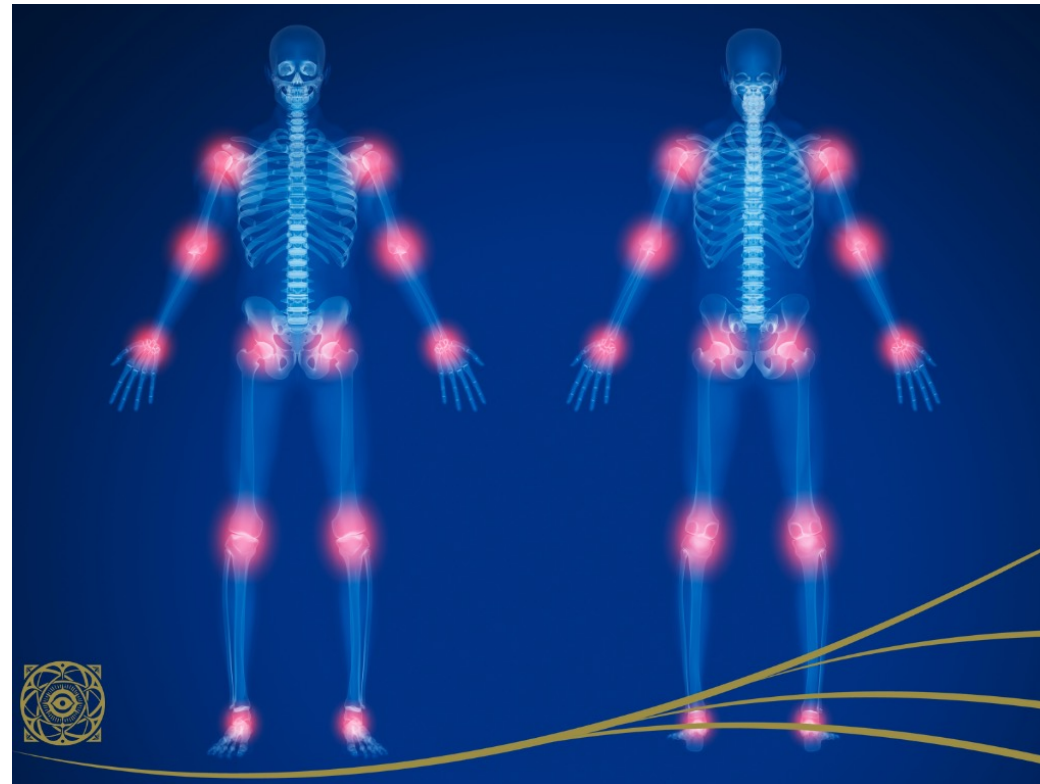
Jede Form von Spannung ist im Grunde gebundene Energie, die nicht im Gesamtfluss in Erdung kommt, sondern sich in den Muskeln bindet. Die bindenden Strukturen sind wiederum mit den Faszien, Nerven, Gefäßen verknüpft und halten den Zustand der Bindung aufrecht.

Daraus ergeben sich dann auch in anderen Bereichen Spannungen.

Auch hier ist es wieder wichtig, in Ketten zu denken und die verknüpften Strukturen (Chakren, Kanäle, Schichten) in Fokus zu nehmen.

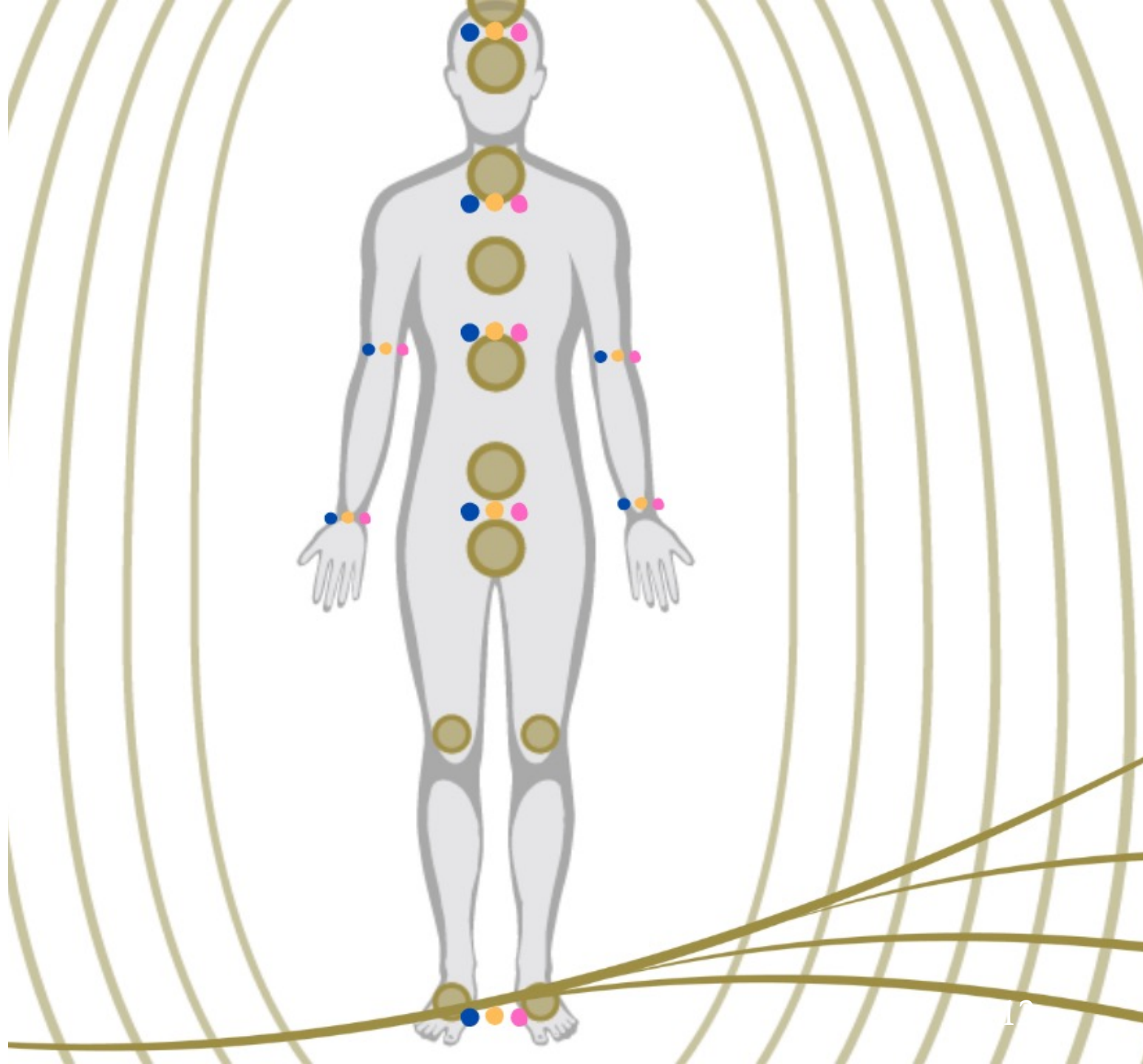
Auch bei
Schwäche von
Strukturen, ist
immer an einer
anderen Stelle
die Energie
gebunden.

FOLGEERSCHEINUNGEN



DIE INNEREN FAMILIEN-PUNKTE

Die Inneren Familien-Punkte, die du bereits aus der Aura 3 Kurs kennst, sind überall im Körper wieder zu finden. Sie verknüpfen die Energien durch das gesamte System.



VORGEHENSWEISE

Um den körperlichen Aspekt von der körperlichen Ebene ausgehend zu unterstützen, nimm einen Tennisball oder Faszienball mit hinzu.



TO DO TEIL 2.2:



- Lege nun den Fokus auf Energetische Bindungen innerhalb der Muskelketten.
- Wenn du festgestellt hast, in welchem Bereich die Energie feststeckt, löse sie zunächst wie im Video durch die körperliche Bearbeitung.
 - Achte auf den Atemzyklus. Einatmen, Druck aufbauen und Muskel anspannen, 5-4-3-2-1, ausatmen und den Bereich bewegen.
- Nimm dann wahr, wie die Inneren Familien-Meridiane vom Hauptenergiefluss in den Bereich der Chakren, die an dieser Kette liegen verbunden sind.
- Aktiviere deine Laserfinger und lasse die Energie von den darüber-/davorliegenden Inneren Familien-Punkten durch den gelösten Muskel bis zu den nächsten Energiepunkten fließen bis die Energie komplett frei durchfließt.
- Löse so alle Bereiche. Evtl. Kannst du die Chakren nochmals andrehen.