

## Faszien...

...sorgen für Austausch und Versorgung.

...können Bewegungsenergie speichern und diese katapultartig wieder zur Verfügung stellen. Sie machen uns elastisch und geschmeidig bei der Ausführung von Alltagsbewegungen und im Sport. Sie puffern Kräfte ab und leiten diese weiter.

...verleihen uns Spannkraft und Festigkeit.

...stellen ein ausgefeiltes Kommunikationssystem dar. Sie halten zusammen, verbinden Muskeln mit Nachbarmuskeln, verbinden das aktive Bewegungssystem mit dem passiven Bewegungsapparat oder auch mit den inneren Organen.

In den Faszien liegt die Mehrzahl aller Rezeptoren des vielfältigen Nervensystems. Faszien spielen eine wesentliche Rolle bei der Propriozeption und reagieren auf verschiedene Arten von Stimulation mit An- oder Entspannung.

---

aus: „Faszien in Bewegung“ von Gunda Slomka  
(Meyer&Meyer Verlag, 2014)