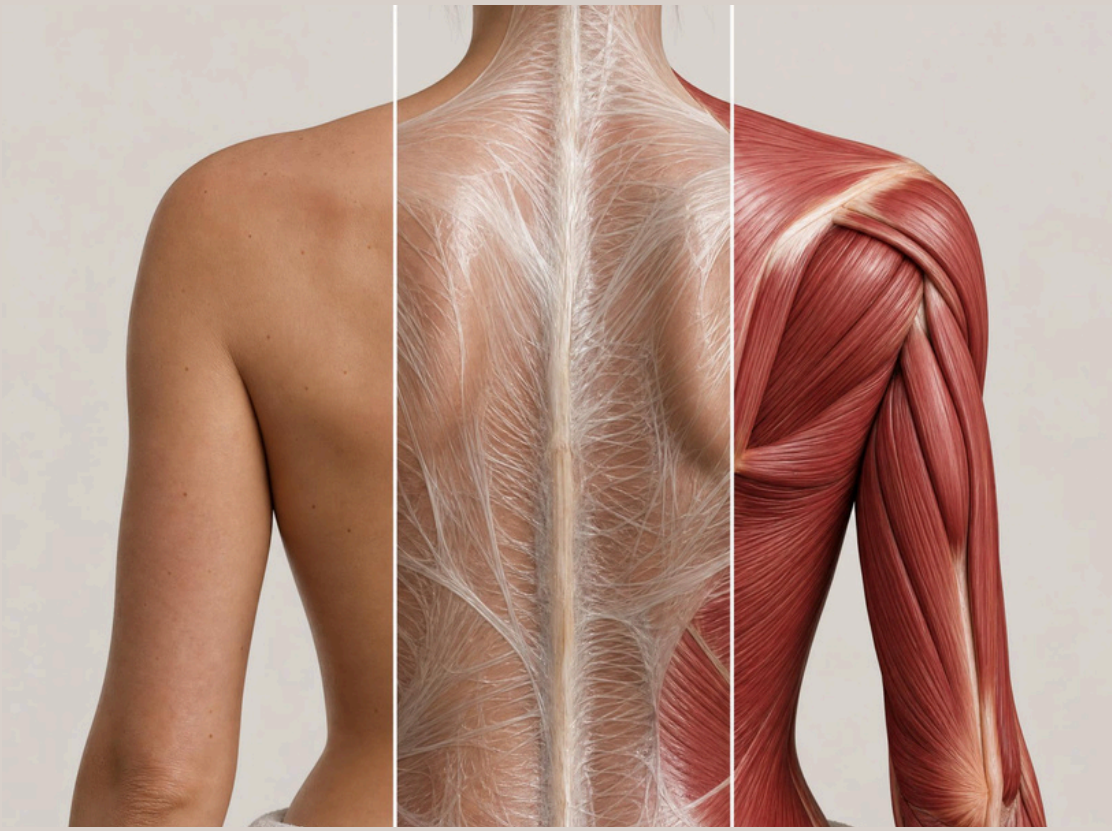
Puls des Lebens
PIA LÖDIGE

2-MINUTEN-FASZIEN-WRINGEN

BEWEGUNGSFREI STATT SCHMERZBLOCKIERT



info@pulsdeslebens.com
www.pulsdeslebens.com

DEIN KLEINER FASZIEN-RESET VOR DEM KONGRESS

EIN MYTHOS. EINE ÜBUNG.

Bevor es beim Kongress in die Tiefe geht, hier ein Aktiv-Impuls, den Du sofort ausprobieren kannst – ohne Vorbereitung, ohne Ausrüstung.

DER MYTHOS

"Faszien werden geschmeidig, wenn Du dehnst."

Faszien reagieren weniger auf Dehnung als auf Abwechslung. Sie brauchen vielfältige Impulse, um sich mit Flüssigkeit zu versorgen und gleitfähig zu bleiben – ähnlich wie ein Schwamm, der sich beim Zusammendrücken und Loslassen neu vollsaugt.
Deshalb ist die folgende Übung sowohl für Dein Gewebe, als auch Deine Gelenke ideal!

DIE ÜBUNG:
AUFSTEHEN UND HINSETZEN

1. Setz Dich auf den Boden – wie es Dir gerade leicht fällt, mit oder ohne Hände. Dein Gesäß sollte den Boden berühren!
2. Steh wieder auf!
3. Wiederhole das 10-15 Mal - oder für zwei Minuten.
4. Variiere gern Deinen Weg nach unten - und ebenso zurück in den Stand.
5. Zum Abschluss kannst Du, wenn es Dir möglich ist, noch einen kleinen Hoppser machen.

TIPP:

Falls Dir das Hinsetzen und Aufstehen schwer fällt, stell Dir einfach einen Stuhl zur Seite, an dem Du Dich abstützen kannst. Und: Es geht nicht um Tempo – lieber langsam und kontrolliert als schnell.

EIN EXTRA-IMPULS, FALLS NOCH MEHR GEHT

VARIATION:

Statt Dich zu setzen, kannst Du als Endposition auch die Rücken- oder Bauchlage wählen.

WARUM DAS WIRKT

Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen bezieht fast jedes Gelenk mit ein und belastet das Gewebe aus wechselnden Winkeln – genau die Abwechslung, die Faszien brauchen, um sich neu auszurichten und mit Flüssigkeit zu versorgen.
Der Hoppser am Ende nutzt die Rückstellkraft des Gewebes wie bei einem Gummiband.
Wer zusätzlich die Lage wechselt, spricht auch die spiraligen Verbindungen im Gewebe an, die beim Drehen des Körpers gefordert werden.

Mehr davon – praktisch und aus erster Hand – erwartet Dich beim Kongress.

Ich freue mich auf Dich!

Pia Lödige

