



# Rückenmarkshäute und Faszien dehnen

Die Rückenmarkshäute (Duralmembranen) umgeben das Zentralnervensystem und beeinflussen dessen Arbeit und die des CranioSacralen Systems. Die Elastizität und gute Gleitfähigkeit dieser 3-schichtigen Membranen untereinander und im Wirbelkanal sind hilfreich für uneingeschränkte Funktion von Gehirn und Rückenmark. Die Faszien, die den gesamten Körper durchziehen und einhüllen bedürfen ebenfalls der Elastizität und Gleitfähigkeit, damit die umgebenden Strukturen gut arbeiten können.

Duralmembranen und Faszien sind bindegewebige Strukturen, die am besten auf sanften, lang anhaltenden Zug reagieren und durch Bewegung elastisch und flexibel gehalten werden. Daher können Sie mit allen Bewegungen und langsamen Dehnungen, die unter der Schmerzgrenze bleiben, die beste Wirkung erzielen. - *Time is your ally!*

Alle Bewegungen, die den Rücken nach vorne, hinten oder seitlich beugen oder drehen, dehnen und strecken auch die Duralmembranen im Wirbelkanal und die umgebenden Faszien.

Die meisten Übungen für die Wirbelsäule haben auch eine gute Wirkung auf die bindegewebigen Strukturen, wenn sie langsam gemacht und länger gehalten werden.

Sie können also die Flexibilität Ihrer Faszien und Duralmembranen ganz einfach nebenbei erhalten, wenn Sie Ihre gewohnten Übungen ein klein wenig erweitern oder modifizieren.

## Einige wohlbekannter Klassiker

### für die Dehnung der Hinterseiten der Duralmembranen und Faszien:

Stellen Sie sich in bequemer Kleidung aufrecht hin und beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne, die Arme hängen Richtung Boden oder berühren ihn. Nun einfach stehen bleiben und den Oberkörper, die Arme und den Kopf hängen lassen. Ohne Anstrengung, ohne Zug, einfach die Schwerkraft ihre Arbeit verrichten lassen. Nach einiger Zeit wieder langsam nach oben kommen.

Die gleiche Übung kann im Sitzen auf einem Sessel oder auf der Matte | dem Boden im Langsitz gemacht werden, die Fingerspitzen nähern sich den Zehen - auch hier langsam und ohne Druck und Kraftaufwand.

### für die seitlichen Anteile:

Im Stehen oder Sitzen den Oberkörper zur Seite beugen und schmerzfrei und entspannt der Schwerkraft nachgeben (ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren). An beide Seiten denken und den Geweben Zeit lassen, sich von selbst zu dehnen.

### für die Vorderseite:

Beugen Sie den Oberkörper im Stehen oder Sitzen nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Kopf nicht in den Nacken sinken lassen, sondern machen Sie stattdessen den Nacken lang.

Es ist nicht nötig, die verschiedenen Dehnungen streng voneinander getrennt zu machen, ein spielerischer Umgang ist meist interessanter und lädt zum Erkunden des eigenen Körpers ein.

### ... wer es lieber dynamisch hat: Tanzen

und dabei den ganzen Körper durchzubewegen ist auch eine Möglichkeit, um Faszien, Duralmembranen, Wirbelsäule und Muskeln elastisch zu halten und macht oft mehr Spaß als gymnastische Übungen.