



Rörelseglädje för kropp och själ

Den fascinerande fascian

De senaste årens forskning har visat att fascian – ett nätverk av bindväv utan början och slut som omsluter hela kroppen, från muskler och skelett, till organ och celler – har en mycket större betydelse för hälsa, värk och smärta än vad vi tidigare trott. Vi har träffat Axel Bohlin, redaktör för Fasciaguiden och programledare för podcasten med samma namn. Med ambitionen att ge kunskapen om kroppen på ett enkelt sätt har han och hans medarbetare sammanställt en av världens största forskningsdatabaser om fascia som de presenterar på ett intresseväckande sätt genom filmer, podcast och artiklar.

Text Agneta Ortlå Foto Tommy Jansson Bild sdecoret, calatoreescu (shutterstock.com)

Axel Bohlin har ett starkt och passionerat intresse för att förändra vårt sätt att se på kroppen. Timmarna på dygnet, dagarna i veckan och detta enda liv räcker inte riktigt till för hans driv för att sprida kunskap och information om den fascinerande fascian. Han menar att den senaste forskningen om fascian driver fram ett nytt utmanande sätt att tänka, ett nytt paradigm vad gäller synen på kroppen. I sin tur påverkar det vår syn på hälsa och våra möjligheter att komma till rätta med värk och smärta. Han är övertygad om att kunskapen om fascian, vad vi själva kan göra för att vår fascia skall fungera optimalt, och genom att ta hjälp av fasciabehandling skulle kunna hjälpa många att slippa ha ont och förstå varför sjukdomen uppstått.

Tillsammans med sin pappa *Hans Bohlin* och sin bror *Ivar Bohlin* har han i över 10 år jobbat med att utveckla behandlingsmetoder men det är med lanseringen av Fasciaklinikerna 2020 som det hela tog fart.

– Idén bakom Fasciaklinikerna är egentligen enkel. Jättemånga människor går runt med till exempel ryggvärk utan att veta att det finns riktigt bra hjälp att få. Fasciaklinikerna samlar professionella terapeuter som brinner för att hjälpa människor och förser dem med bra behandlingsverktyg och fortbildning i metodik grundad på forskning och beprövad erfarenhet, säger Axel.

I ER PODD Fasciaguiden nämner du att vi har förberett oss hela livet för att *inte* kunna förstå

fascian. Vad menar du med det?

– Den grundläggande skillnaden är att när vi lägger fokus på fascian blir det automatiskt ett studium av en levande kropp. Vi har tidigare byggt förståelsen om kroppen utifrån döda kroppar som obducerats och undersökts del för del, organ för organ. Vi har fokuserat på att dela upp, plocka isär och studera de minsta beståndsdelarna vilket lett till en avancerad förståelse för delarna, men en begränsad förståelse för helheten. Skillnaden är att en levande kropp lever. Där finns ett flöde, en ständig rörelse som inte finns i en död kropp. Den traditionella bilden av kroppen tar inte hänsyn till att kroppen lever. Upptäckten av fascian, detta nätverk i kroppen som upprättar en sammankoppling, en kommunikation och interaktion mellan olika kroppsdelar, börjar tvinga in västerländsk anatomi och västerländsk traditionell vetenskap mot ett helhetsperspektiv där vi behöver förstå att kroppen faktiskt sitter ihop och där alla delar påverkar varandra. Detta är något som går emot det traditionella sättet att se på kroppen och läkning, berättar Axel.

AXEL TAR SKOLSYSTEMET som exempel där vi delar upp olika ämnen separerade från varandra, och samhällets uppdelning på specialisering inom både forskning och yrkesutövande. Universiteten är uppdelade i olika ämnen, forskare och experter tillhör olika fakulteter och samverkan dem emellan är ovanlig. Han menar att nya idéer har svårt att komma in, och att

det tar tid innan de slår igenom på grund av att de är byggda på ett annat sätt att tänka.

– Att ta till sig detta synsätt fullt ut kräver att vi lämnar vårt invanda sätt att dela upp kunskap och i stället utvecklar en helhetssyn. Trots de tusentals forskningsrapporter som publicerats de senaste åren är förståelsen för fascians funktion fortfarande i sin linda. Oavsett min egen iver att sprida dessa spännande idéer får man ändå inte glömma att det nya tänkesättet kan stöta på motstånd och man behöver ha överseende med att det tar tid, säger Axel.

FASCIAN ÄR ALLTSÅ ett system utan början och slut, ett sammanhängande nätverk i kroppen från ytan av varje cell ned till varje cell och in i cellkärnan. Det är kroppens största organ och står för en tredjedel av rörelse-

apparaten. De flesta av våra smärtreceptorer sitter också i fascian.

Kirurgen *Jean Claude Guimberteau*, vars film "Strolling under the skin" från 2005 visar levande fascia – en intressant och väldigt annorlunda bild av vår kropp än den som presenteras i anatomiböcker – har sagt: "Vi trodde att fascian inte var något, men nu vet vi att den är ▶



KORT OM AXEL

NAMN Axel Bohlin.
ÅLDER 32 år.

FAMILJ Gift med Tania, dottern Iris och hunden Sushi.

BOR Sollentuna.

GÖR Hjälper människor förstå sin kropp på ett enkelt sätt.

MOTTO Det är de små sakerna som gör den stora skillnaden.

DOLD TALANG Nästan fotografiskt minne.

AKTUELL MED Podcasten "Fasciaguiden" och dokumentärfilmen "Fascia – Kroppens nätverk utan början och slut".

"Fascians främsta uppgift är att ta emot och avlasta tryck."

Tips!

FÖR ATT HÅLLA DIN FASCIA FRISK OCH I BALANS

1 Regelbunden rörelseträning
Daglig träning typ yoga till exempel, som långsamt stretchar och töjer fascian håller flödet i gång så att all transport och kommunikation i kroppen fungerar. Det ger styrka ihop med elasticitet och smidighet.

2 Få in rörelse i vardagen
Sitt inte still för länge. Variera rörelser och ta regelbundna pauser från skrivbordsarbete och annat arbete. Var noga med vardagsmotionen som promenader till exempel.

3 Tänk på hur du tränar
Kraftig överansträngning, ensidigt upprepade rörelser, tunga lyft och vridningar kan ge skador som skapar inflammation. Förhöjda mjölksyrenivåer i kroppen sänker pH-värdet och ger fascian en sämre glidförmåga. Undvik koncentrisk träning som ger korta muskler och prioritera i stället excentrisk träning med långsamma, "bromsande" rörelser som skapar en smidigare fascia.

4 Ät en varierad hälsosam kost
Ät så rena råvaror som möjligt, undvik processad mat med mycket tillsatser. Mycket grönsaker, frukt och bär ger ett brett spektrum av antioxidanter som har en basgörande effekt.

5 Ät kosttillskott för fascian och tarmfloran
Framför allt är det vitamin C och D, samt magnesium och svavel (MSM) som är bra för att stärka immunförsvaret och ge en sund fascia. Ta hand om mage och tarm.

6 Undvik socker
Socker sätter i gång inflammationsprocesser i kroppen och skapar en stel och sur fascia.

7 Lär dig hantera stress
Försök att undvika långvarig mental stress som ger höga kortisolnivåer som bland annat sänker vårt immunförsvaret och skapar sömnproblem.

8 Prioritera sömnen
När vi sover återhämtar sig kroppen. Sömnbrist skapar en stress på kroppen med många negativa konsekvenser, höga kortisolnivåer och sämre immunförsvaret.

"Kroppen är tusen gånger smartare än vad vi tidigare har förstått, i jämförelse med våra tankar och vårt intellekt."

allt." Man kan alltså säga att allt i vår kropp består av celler och substansen utanför cellerna. Denna substans, den extracellulära matrixen, består av kollagenfibrer och en gelliknande substans. Denna substans möjliggör sammankoppling och kommunikation mellan alla delar i vår kropp. Det är fascian som är denna substans och cellerna i vår kropp. Fascian kan liknas vid ett hav, ett flöde inom oss som ständigt är i rörelse och där allt påverkar och påverkas av denna helhet på ett subtilt sätt, genom ett oändligt antal självstyrande intelligenta enheter som ständigt tar emot och avger information.

JAG HAR UPPFATTAT att fascians främsta uppgift är att ta emot och avlasta tryck. Kan du berätta vad som här menas med tryck och hur detta påverkar vårt sätt att se på sjukdomar?

- Det handlar egentligen om att handskas med allt vi dagligen utsätter kroppen för och som kroppen måste hantera. Faktorer som ålder, sjukdom, mediciner, gifter, föroreningar, mental stress, vad vi tänker och känner, träning, gener, trauman, fall, skador - allt vi upplever i det att vi lever helt enkelt. Det avgörande är vilket tryck vi utsätter kroppen för och vad vi gör för att hjälpa kroppen att fungera som den ska. Allt vi upplever, rent neutralt, är alltså en typ av tryck för kroppen. Om man ser på kroppen på detta sätt - som ett kontinuerligt flöde som innehåller allt du varit med om, allt du råkat ut för och upplevt, alla störningar runt omkring dig, allt du gör, vad du äter, tänker

och känner till exempel då får du en helt annan förståelse för vad sjukdom kan vara. Blir det för mycket tryck som kroppen inte lyckas att hantera skapas ett stopp i det naturliga flödet och utifrån det kan sjukdom börja utvecklas, förklarar Axel.

APROPÅ DET RENT fysiska trycket, den rörelseenergi som kan fastna i kroppen tar Axel ett exempel från sin egen kampsportsträning, där han fick lära sig att när man kastas i marken skall man själv smälla handen i mattan som ett sätt att få ut trycket, energin, så att det inte fastnar i kroppen och leder till en skada. Han menar att de individer som råkat ut för en skada, fall, eller ett trauma har denna rörelseenergi inom sig. Trycket är alltså kvar i deras kropp, likt en laddning som fastnat.

HUR KAN DÅ EN fasciabehandling hjälpa till vid olika skador och hur går fasciabehandlingen till?

- Det finns flera sätt att behandla fascia på men metoden vi lär ut har som huvudsyfte att öka rörlighet och avslappning, förbättra cirkulationen, öka vätskeflödet samt förbättra kroppens balans och hållning. Eller med andra ord, att ge kroppen bättre förutsättningar för att läka. Det kan såklart också innebära att man ser över kost och näring, rörelseövningar etcetera, för om man ser kroppen som en helhet behöver man behandla den på det sättet också. Det som gör behandlingen så effektiv är de behandlingsverktyg vi utvecklat kontinuerligt de senaste 10 åren som med 400-1 200

harmoniska pulseringar per minut sätter igång vågrörelser som sprids genom fascian likt ringar på vattnet och på så sätt kan stora områden behandlas på kort tid, både brett och djupt.

- Kombinationen att se till människan som en helhet, att försöka förstå orsaks-sambanden mellan vad de varit med om och hur de mår idag, samt att behandla hela kroppen med maskiner som ökar effekten och dessutom ha med sig förståelsen för fascian och den levande kroppen har lett till att mängder med kunder har fått hjälp med alltifrån ryggvärk och nackproblem, till frozen shoulder och artros. Nyckeln är alltså att ge kroppen förutsättningar för att läka, inte att bota något - samt att hela tiden experimentera och testa nya sätt att behandla på. Det har hänt otroligt mycket inom anatomisk forskning de senaste 10-15 åren och vi har bara sett början av vad som är möjligt om man tar till sig de här insikterna och testar nya sätt att behandla på. Jag tror att vi är något riktigt häftigt på spåren och med tanke på hur många människor som lider av till exempel ryggvärk skulle det vara fantastiskt att få chansen att hjälpa ännu fler, berättar Axel.

FORSKNINGEN OM FASCIAN har fullständigt exploderat de senaste åren, och nya upptäckter kommer hela tiden. Två mycket spännande och revolutionerande upptäckter gjordes 2018 av *Carla Stecco*, professor i anatomi. Hon presenterade både upptäckten av en ny cell och dessutom hur hormoner omstrukturerar kvinnokroppen varje månad.

Den ena upptäckten innebar att det finns en helt ny cell överallt i hela vår kropp som vi inte kände till förut - fasciacyten. Denna cell har till uppgift att tillverka själva glidmedlet, hyaluronsyran, i fascian som binder vatten och får kroppen att fungera. När vi rör på oss och det sker bra och smärtfritt är det på grund av denna cell.

DEN ANDRA UPPTÄCKTEN var att östrogen och andra könshormoner påverkar det som kallas fibroblaster, de celler som bygger kollagenstrukturen i kroppen - den längre, kraftigare och starkare strukturen. Det hon påvisade var att kvinnokroppen bygger om sig själv, sitt kollagen, två gånger i månaden - vid ägglossning och inför mens. Om kvinnan har någon störning, en obalans eller underliggande sjukdom blir omställningen mer problematisk. Det här är en annan förklaring till PMS och olika typer av kvinnorelaterade

sjukdomar som fibromyalgi, överrörlighet etcetera. Vidareutvecklingen av denna upptäckt skulle kunna innebära en ökad förståelse för kvinnohälsa och hjälp för många kvinnor som lever med dessa diffusa och svårförståeliga hälsoproblem.

Att "träna efter sin menscykel" är en idé som förts fram inom tränings- och fitnessvärlden de senaste åren. Under kroppens ombyggnadsfas, inför mens och ägglossning, är det kanske inte helt optimalt att träna hårt eftersom kroppen håller på att bygga om sig, vilket skulle innebära att man motarbetar kroppen. Säkerligen får vi höra mer om denna forskning och dess konsekvenser framöver.

ÄR DET NÅGOT du vill hälsa till läsaren, något råd du vill dela med dig av?

- Känn efter, känn hur du mår i din kropp! Och var nyfiken på din egen kropp! Hur känns det i kroppen, hur känns det att



Daglig träning typ yoga till exempel, som långsamt stretchar och töjer fascian håller flödet i gång så att all transport och kommunikation i kroppen fungerar.

gå, andas, dricka vatten, hur smakar maten? Hur känns stressen du upplever? Vi känner efter alldeles för lite och lever ofta omedvetna om vår kropp, vår känsla. Börjar vi vara mer i kontakt med vår kropp, tränar vi oss att känna efter ordentligt så får vi också tag i intuitionen, och kan då ta mycket bättre beslut - och då börjar verkligt spännande saker att hända. Kroppen är tusen gånger smartare än vad

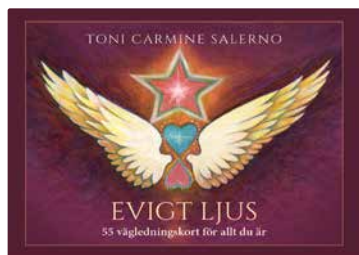
vi tidigare har förstått, i jämförelse med våra tankar och vårt intellekt, avslutar Axel. ☺

Plus mer

www.fasciaguide.com
Dokumentärfilmen "Fascia - kroppens nätverk utan början och slut" kan ses gratis via en länk som beställs på:
www.fasciaguide.com/se/fasciafilmen

Din TAROT, ÄNGLA- OCH ORAKELKORT

Webbshop



Ditt tidlösa jag väntar på att komma i kontakt med dig

Du är aldrig ensam. Du är vägled, högt älskad och långt mer än din fysiska uppenbarelse. Låt dig guidas av rösten från din eviga själs visdom för vägledning, inspiration och milda påminnelser om en välsignad morgondag.

NYHET I
MARS

Följ oss på
Dagens kort

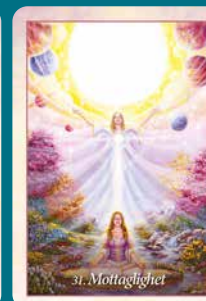
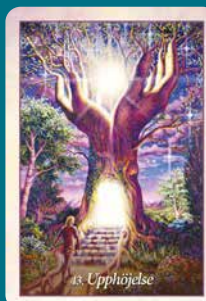
Följ oss på
Dagenskort_arella

ÄNGLARNAS ORAKEL

Genomsyrad av ljus, kärlek och överjordisk visdom, kommer Änglarnas orakel att öppna ditt hjärta och lysa upp vägar till sanning, insikt och möjligheter. Gudomlig energi omger dig varje dag och erbjuder stöd, ledning och en ständig påminnelse om att du är djupt älskad.

Få tillgång till denna värdefulla vägledning från dina änglar genom Mario Duguays vackra kortlek. De rika, suggestiva bilderna förkroppsligar himmelska visioner för att hjälpa dig att öka din medvetenhet och förbinda dig med den djupa friden och positiviteten hos det gudomliga.

VACKRA NYA ÖVERSÄTTNINGAR FRÅN ARELLA



Dessa vackra nya lekarna hittar du i vår webbutik på www.arella.se eller hos din närmaste återförsäljare

