



Tensegrity ist ein zusammengesetztes englisches Wort aus "tension" (Spannung) und „integrity“ (Ganzheit, Zusammenhalt). Es wird Richard Buckminster Fuller und Kenneth Snelson zugeschrieben und bezeichnet die Erfindung eines Tragwerkssystems, in dem sich Strukturen durch Druck und Spannung selbst stabilisieren.

Man kann das myofasziale Netzwerk unseres Körpers ähnlich betrachten und auch so verstehen. Durch die myofaszialen Verbindungen kann die Spannung bzw. der kinematische Zug zu fast jedem Bereich des Körpers weitergeleitet werden.

Probleme wie Dysfunktionen und Schmerzen können sich deshalb auch weit vom eigentlichen, ursprünglichen Problem auftreten. Auf der anderen Seite kann dafür jeder Bereich des Körpers zur Kompensation beitragen. Muskeln dürfen daher nie ohne den „faszialen Kontext“ und Verbindungen der Faszie betrachtet werden. Faszie stellt den Kontext für Muskelfunktion und Bewegung dar.“

Die [Faszien](#), eine Entlehnung aus dem lateinischen fascia für ‚Band‘ bzw. ‚Bandage‘, bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.

Am Tensegrity Modell lässt sich hervorragend die Lehre über Faszien bzw. Myofaszien und das myofasziale Systems erklären und vor allem das Thema der «[verklebten](#)» Faszien aufarbeiten.

