

SOMATICS ACADEMY

FASZIENTRAINING BECKENBODEN

ELASTISCH > KRAFTVOLL > SINNLICH

Bei den Yogis heißt es ‚Mula Bandha‘, ‚Powerhouse‘ sagen die Pilates Trainer dazu. In unserem Training nennen wir dieses myofasziale Netzwerk das ‚innere Trampolin‘.

Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten. Aufgrund der aktuellen Faszienforschung wird jedoch deutlich, dass die Funktionalität des Beckenbodens maßgeblich von den elastischen Faszien mitbestimmt wird. Senkungen und Beckenbodenschwäche gehen mit dem Verlust an elastischer Belastbarkeit und flexibler Gleitfähigkeit der Kollagen-gewebe einher. Das vormals federnde Trampolin verliert an Spannkraft und wird zur ‚ausgeleierten‘ Hängematte. Mit Folgen für die Kontinenz, die Rückengesundheit und die sexuelle Vitalität. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weit weniger muskulär statisch, sondern wesentlich stärker faszial-dynamisch ausgerichtet ist.

Die bekannte Münchner Bewegungstherapeutin Divo G. Müller hat in Zusammenarbeit mit dem renommierten Faszienforscher Dr. Robert Schleip ein spezifisches Trainingsprogramm für die Faszien des Beckenbodens entwickelt.

FÜR WEN IST DIESE WEITERBILDUNG GEEIGNET?

Diese Weiterbildung richtet sich an Bewegungslehrer*Innen, wie Yoga - und Pilates, Physiotherapeut*Innen, Osteopath*Innen, und Berufe aus dem medizinischen Gesundheitsbereich. Die Inhalte werden zu einem Drittel Theorie und zwei Dritteln Praxis gewichtet. Erleben Sie selbst, wie wirkungsvoll Beckenbodenübungen entsprechend den Fascial Fitness Prinzipien erweitert werden können, um zur Muskulatur auch unsere Faszien gezielt zu trainieren. Dynamische Federungen, fasziales Tonisieren, den Stoffwechsel anregendes Rehydrieren und sensorisch stimulierende Bewegungsabläufe erweitern bekannt-bewährte Programme zu einem kompeteten und effektiven Beckenbodenkonzept, bei dem ein gezieltes Training der Faszien nicht fehlen darf.

WER LEITET DIESE KURSE?



DIVO G.MÜLLER | Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Autorin

- Leiterin der Somatics Academy München www.somaticsacademy.com
- International gefragte Referentin und Kursleiterin
- Publikationen von Fachartikeln, mehreren Büchern und DVDs
- Seit 2009 in Zusammenarbeit mit internationale . Faszienexperten federführend an der Entwicklung von Fascial Fitness beteiligt. und 10 Jahre lang Leiterin der Fascial Fitness Association
- In Zusammenarbeit mit dem Faszienforscher Dr. R. Schleip entstand aktuell das Trainingskonzept für den faszialen Beckenboden.

www.somaticsacademy.com

WEITERBILDUNG

FASZIENTRAINER BECKENBODEN

LEVEL 1: Grund-und Aufbaukurs Faszientraining Beckenboden, 4 Tage

Grundlagen und Prävention

LEVEL 2: Zertifikations Kurs Faszientraining Beckenboden, 4 Tage

Klinische Anwendung und Rehabilitation

LEVEL 3: Therapie Kurs Faszientherapeut*in Beckenboden

Interozeption, Stressregulation und Beckenschmerzsyndrom



LEVEL 1 > 4 TAGE > GRUNDLAGEN UND PRÄVENTION GRUNKURS /2 TAGE/ INHALTE THEORIE & PRAXIS

GRUNDLAGEN ANATOMIE UND FUNKTION

- Das knöchernen Becken und das 'Bänder-Becken'
- Drei muskuläre Schichten und das Trainingskonzept des inneren Diamanten
- Übungsempfehlungen für den muskulären Beckenboden
- Gesunde Funktion und die wichtigsten Dysfunktionen
- Einzelübungen zur Wahrnehmung mit Ball, Palpation und Dehnungen

WAS SIND FASZIEN?

- Nomenklatur, medizinische Definition und funktionelle Faszien Terminologie
- Die signifikante Bedeutung der Kollagenewebe für den elastischen Beckenboden
- Woraus bestehen Faszien? Fasern, Flüssigkeit und Bindegewebszellen
- 4 + 1 Trainings Prinzipien und die Ziele eines gezielten Faszientrainings
- Übungsablauf: Faszientraining Beckenboden für Einsteiger

DIE ROLLE DES FASZIENSYSTEMS FÜR DEN BECKENBODEN

- Oberflächliche, mittlere und tiefe Faszienlagen mit Bezug zum Beckenboden
- Die endopelvine Faszie und deren Beitrag zu Kontinenz und Halt der Organe
- Elastische Speicherkapazität und Faserarchitektur. Fibrotisierung und resultierende Dysfunktionen
- Die theoretischen Grundlagen der elastischen Rückfederung und deren Anwendung im Training
- Praktische Anwendung elastische Rückfederung unter anderem mit den FBT Gewichtsball

ZWERCHFELL, ATEM UND BECKENBODEN AUS FASZIALER SICHT

- Knöchernen, muskuläre und kollagene Aspekte der Atemstrukturen
- Gesunde Atemphysiologie: Flanken-, Bauch- und Brustatem
- Zwerchfell, Beckenboden und Kontinenz/Inkontinenz
- Atemakzente die speziell das kollagene Netzwerk im Beckenboden stärken
- Übungsablauf für den schwachen Beckenboden

TRAININGSHINWEISE, KONTRAINDIKATIONEN, REMODELLIEREN

- Das Davis Gesetz zur Remodellierung von Kollagenewebe
- Kontraindikationen allgemein und speziell für die Beckenbodenthematik
- Wie häufig, wie intensiv, welche Regenerationszeiten sind zu beachten?
- Die Bedeutung der Lebensführung auf die Kollagensynthese z.B. Schlafverhalten und Stress
- Faszien förderliche Ernährung und Empfehlungen zur Nahrungsergänzung

GRUNDSUBSTANZ, HYALORONAN UND FLIESENDE DYNAMIK

- Flüssige Grundsubstanz. Aktuelles zum Hyaluronan und der Gewebeadhärenz
- Matrix Rehydration: Schwamm Effekt und Gewebereinigung
- Die Bedeutung der schmelzenden Dehnung bei entzündlichen Prozessen
- Praxis: Einzelübungen mit FBT Ballset und schmelzenden Dehnungen
- Bewegungsablauf zur Regeneration und Rehydration



LEVEL 1 > 4 TAGE > GRUNDLAGEN UND PRÄVENTION

AUFBAUKURS/2 TAGE/INHALTE IN THEORIE & PRAXIS

Zuviel, zu wenig oder gesunde Tonusregulation? Aus der aktuellen Faszienanatomie sind mittlerweile drei funktionelle Spannungszüge belegt, die den Beckenboden dreidimensional vernetzen und weiträumig Spannung übertragen. Sind diese ausgewogen und wohlgespannt, dann ist es der Beckenboden auch. Aus gutem Grund trainieren wir also nicht nur lokale Beckenbodenmuskeln, sondern beziehen das Training der Rückenfaszie, der Adduktorenkette und des abdominalen Netzwerkes für ein starkes ‚Kraftzentrum Mitte‘ ein. Kollagengewebe verändert sich durch Operationen, hormonelle Einflüsse oder schlichtweg dem Älterwerden. Mögliche Folgen des Spannkraft Verlustes: Die Unterbauchorgane senken sich ab, die dynamische Zugspannung der Beckenboden-Lenden-Stabilität geht schmerzhaft verloren und die jugendlich straffe Mitte geradezu aus dem Leim. In dieser Weiterbildung beleuchten wir die genetische Disposition, sowie die Bedeutung der sensorischen Innervation, um die Wahrnehmung für den verborgenen ‚Schatz im Schoss‘ zu schulen. In Kombination mit der Trainingskomponente fasziales Tonisieren stärken wir spürend und strukturell das innere Trampolin und somit die gesunde Beckenbodenfunktion.

TONUSREGULATION: HYPO-, HYPERTONUS UND GESUNDE BECKENBODENSPANNUNG

- Das ‚Tensegrity‘ Modell, myofasziale Spannungslinien und Kraftübertragung
- Drei myofasziale Beckenbodenlagen und deren Spannungsübertragung in Rücken, Bauch und die untere Extremität
- Konstitutionelle Bindegewebetypen und evolutionäre Hintergründe zur Hyper- Hypomobilität.
- Diagnose und Test, zur genetischen Disposition und spezifische Trainingshinweise

TRAININGSPRINZIPIEN DES FASZIALEN DEHNENS

- Fasziale Elemente in der Muskulatur. Kennzeichen der faszialen Dehnung
- Indikation der Dehn- Modalitäten. Anti-inflammatorisch; Beweglichkeitstraining; Wahrnehmungsstimulation
- Kontraindikationen und Trainingshinweise
- Einzelübungen und Ablauf zur Steigerung der geschmeidigen Beweglichkeit-

TRAININGSPRINZIPIEN DES FASZIALEN TONISIERENS

- Konzept des faszialen Tonisierens anhand der Berliner Methode
- Einzelübungen der myofaszialen Beckenboden Ketten mit Kleingeräten
- Indikation, Kontraindikationen, Trainingshinweise, Aufbau eines Stundenbildes
- Trainingsablauf für den schwachen Beckenboden.

FASZIALE ASPEKTE ZUR RUMPFSTABILITÄT

- Konzept der ‚inner unit‘ nach Prof Paul Hodges zur ‚Core Stability‘- lumbalen Stabilität
- Die Thorakolumbalfaszie (TLF) und ihre drei funktionellen Lagen in Bezug zum Kraftzentrum Mitte
- Aktuelles aus der Faszienforschung zum myofaszialen Rückenschmerz
- Trainingsablauf für die Thorakolumbalfaszie unter Anwendung aller Trainingsprinzipien

FASZIEN ALS SINNESORGAN UND RELEASE TECHNIKEN

- Propriozeption der vergessene 6. Körpersinn und die massgebliche Bedeutung für Wahrnehmung und Bewegung
- Faszien als Sinnesorgan: die sensorische Innervation und Lokalisation der propriozeptiven Mechanorezeptoren
- Selbstbehandlung mit Kleingeräten, Palpation und FBT Bällen
- Praxis: Trainingsablauf über Mikrobewegung und angeleitete Vorstellungsbilder (Neuro-Imagination)