



## FASZIEN TRAINING BECKENBODEN LEVEL 3 > BECKENBODEN FASZIEN THERAPEUT/IN INTENSIVKURS/4 TAGE/ INHALTE THEORIE & PRAXIS

**VORAUSSETZUNG: ERFOLGREICH ABGESCHLOSSENER LEVEL 2.**

**MEDIZINISCHE GRUNDAUSBILDUNG: PHYSIOTHERAPEUT\*IN, HEILPRAKTIKER\*IN; OSTEOPATH\*IN, ARZT\*IN**

Faszien benötigen mechanische Belastung, um belastbar, elastisch und geschmeidig zu sein. Für eine erfolgreiche Therapie genügt die rein strukturelle Herangehensweise jedoch häufig nicht aus. Bei myofaszialen Schmerzzuständen oder somatoformen Störungen spielt die Interozeption - die Innenwahrnehmung - eine bedeutende Rolle. Hochspannend was die Faszienforschung diesbezüglich seit einiger Zeit beiträgt, denn die Interozeption wird massgeblich über die faszialen Mechanorezeptoren im kollagenen Netzwerk gesteuert. Hier geht es also um die Schnittstelle zwischen Struktur, Emotion und Psyche.

Zudem ist seit einigen Jahren mehr über die komplexe Verbindung zwischen Faszien und dem vegetativen Nervensystem bekannt. Psychische Belastungen wie Stress und Trauma verändern die Architektur der Gewebe mit negativen Folgen für den Fasziotonus. Diese Fehlspannungen lösen häufig eine Entzündungskaskade in den betroffenen Strukturen aus, die mit weiteren Schäden für die Gleitfähigkeit und Funktionalität einhergehen.

In dieser Weiterbildung geht es speziell um das chronische Beckenschmerzsyndrom und einen auf die Komplexität der Thematik abgestimmten integrativen Therapieansatz. Zum Einen kommen Bewegungsabläufe und Dehnmodalitäten zum Einsatz, die lokal und weiträumig die Fehlspannung bis ins kleinen Becken lösen. Zum anderen geht es um therapeutische Interventionen, die über eine Achtsamkeit basierte Interozeptionsregulation eine gesunde Stressverarbeitung und Schmerzreduktion nachhaltig fördern.

### **INHALTE IN THEORIE UND PRAXIS**

#### **DIE SENSORISCHE INNERVATION DER FASZIEN: PROPRIOZEPTION UND INTEROZEPTION**

- Lokalisation der faszialen Mechanorezeptoren
- Einfluss von viszerale und subkutanen Mechanorezeptoren auf das Körperbild
- Sensitivität, neurophysiologische Auswirkungen und Stimulation der jeweiligen Rezeptoren
- Fragen, Interventionen und Differenzierung Propriozeption und Interozeption
- Haltung des Therapeuten und Grundlagen der Gesprächsführung

#### **FASZIEN, STRESS UND AUTONOMES NERVENSYSTEM**

- Wechselwirkungen zwischen Faszienspannung, autonomen Nervensystem und emotionalem Stress
- Psychoemotionale Auswirkungen von traumatischen Erlebnissen und Faszien als Schmerzauslöser
- Myofasziales Beckenschmerzsyndrom bei Mann und Frau. Ursachen, Hintergründe und medizinischer Ansatz
- Fasziale Dehnungen mit Hinblick auf deren anti inflammatorische Wirkung und Regeneration der Gewebearchitektur
- Positional Release Techniken als nicht invasive Intervention mit dem autonomen Nervensystem
- Werkzeuggestützte (Selbstbehandlungs)-Techniken zum Lösen von faszialen Kontrakturen und Triggerpunkten

#### **GRUNDLAGEN ZU TRAUMA, STRESSREGULATION UND ACHTSAMKEITSBASIERTE INTERVENTIONEN**

- Die Bedeutung der somatischen Marker und der faszial gesteuerten Wahrnehmung
- Ressourcenorientierte therapeutische Begleitung über das ‚Tracking‘ der somatischen Marker
- Die polyvagale Theorie nach Prof. Stephen Porges und Implikationen für die therapeutische Praxis
- Vagus Training über Atem, Stimme, Bewegung und interozeptiv gesteuerte Stimulationen
- Körperorientierte Interventionen der posttraumatischen Belastungsstörung nach Dr. Peter Levine
- Achtsamkeitsbasierte Meditationen, geführte Entspannungsübungen und Neuroimagination

**ABSCHLUSS UND ZERTIFIKATION:** Schriftlicher Multiple Choice Test, Praktische Präsentation unter Supervision