

Handout zu

Die Ärztekammer Steiermark Einladung zu FiB „Fortbildung im Bezirk“

Fascien in Bewegung – Fascientraining

Beschwerden des Bewegungsapparates

Donnerstag, 17.11.2016, Beginn 19.30 Uhr

Hotel – Gasthaus Liebming, Hauptstraße 135, 8141 Premstätten

Christiane Sasse geprüfte Yogalehrerin BdY/EYU, lizenzierte Wirbelsäulen und Pilatestrainerin, smoveyACADEMY-Trainerin, Bewegungs- und Schmerztherapeutin LNB und Dozentin für Präventions- und Rehabilitationstraining, bekannt als Wirbelsäulenspezialistin mit eigenen Ausbildungskonzepten bei bekannten Ausbildungseinrichtungen für Trainer in Deutschland und Österreich



Wesentliche Inhalte

- Kurze Einleitung zur Person: Christiane Sasse, liebt ihren Beruf als Trainerin und Ausbilderin seit 33 Jahren mit anhaltender Begeisterung und Freude. Ihr Unterrichtsstil ist geprägt von dieser Zeitspanne der Erfahrung und Eindrücke. Sie ist bekannt als Wirbelsäulenspezialistin und beliebt für ihre charismatische und engagierte Art zu unterrichten.
- Das Motto: „Wer die Welt bewegen will, sollte sich selbst bewegen“.
- Rückenbeschwerden heute: Nicht ein Problem von Über- sondern Fehlbelastung durch Bewegungsmangel. Krankenkassenkampagne in Deutschland, Aufklärung, Bewegungsarmut als eine der großen gesundheitsschädigenden Belastungsfaktoren.
- Gefahr von Über- und Fehlbelastung der Verlust der Körperwahrnehmung und eingeschränkte Ressourcen wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Stabilität etc.
- Der Mensch heute verbringt nahezu 20 Stunden des Tages in einem Bewegungsspektrum von max. 10 % seiner Fähigkeiten. Selbst Gehen, Joggen, Radfahren und Treppensteigen erweitern diesen Radius nur unwesentlich. Muskuläre, fascialen und neuronale Strukturen passen sich mit der Zeit an diese Beschränkung an, ohne dass es den „Benutzern“ bewusst ist.

- Nicht nur der ältere Mensch, sondern gerade auch die junge Online-Generation belasten ihr häufig zu eng gewordenes Muskel- und Fascienkorsett durch falsche oder zu hohe Belastungsspitzen oft zusätzlich schwächend.
- Mit gezielten Übungen kann man das Bewegungsspektrum binnen weniger Minuten auf 80 - 90 % erweitern. Aufklärung und Motivation um Menschen schon zeitig gezielt aus dieser immer enger werdenden Spirale hin zu künstlichen Gelenken und Rollator hinauszuführen.

Praktische Anregungen

- Freude am eigenen Körper und an Bewegung entdecken über schnelle und einfache Effekte.
- Jeder schmerzfreie Schritt bedeutet Lebensqualität. Über den eigenen Körper etwas lernen anhand des Beispiels der Plantarfascie. Mit Hilfe eines weichen Golfübungsballs oder anderer Fascientools kann die Fußsohle weich „geknetet“ werden. (mit dem Fuß auf den Ball treten und systematisch von den Zehen bis zur Ferse Punkt für Punkt durchdrücken, Fußreflexzonen, Organbereich) Der Effekt ist im Fußvergleich sofort „erspürbar“.
- Fascien wird in andere Bewegungsebenen bringen und ihre Plastizität fördern, die Wirbelsäule fascial und muskulär aufspannen, (Tensigrity-Modell, statt Wirbelsäule als Tragsäule)
- Praktisches Beispiel: Im Zehenstand die Balance halten fördert die Stabilität in den Fußgelenken und richtet die Wirbelsäule axial auf, anschließend die Kniegelenke beugen, bis die Dehnung in den Achillessehnen spürbar wird, die Haltung bleibt aufrecht. Diese kleine Übung holt Menschen in Sekundenschnelle aus einer sternosymphysalen Belastungshaltung

smovey das „sprechende“ Hilfsmittel

- Erste Berührungen, Vibration in den Händen wirkt über die Reflexzonen, Massage auf Schulter und Nacken ist angenehm und kann von einer zweiten Person auf der anderen Schulter, durch Auflegen der Hand gespürt werden.
- Massageeffekte am ganzen Körper durch Rollen der 4 Edelstahlkugeln im gerippten Schlauch
- Bewegungseffekte in der Wirbelsäule und den Gelenken, sobald die Kugeln in Schwung gebracht werden.
- Beispiel: Schlaganfallpatienten mit eingeschränkter Beweglichkeit, ein Arm schwingt richtig, der andere nicht. Das rollende bzw. stockende Geräusch verstärkt das Bewegungsgefühl.
- smoveys fördern und erweitern die natürliche Bewegung. Beim Gehen vergrößert sich die Schrittlänge der Schwingungsradius der Arme, verstärkt durch das „fliehende“ Gewicht, werden Gewebestrukturen in ihren Bewegungsradien sanft aber effektiv erweitert. Speziell das fasciale System auch im Brustkorbbereich wird wieder beweglicher und somit das Atemzugsvolumen der Lunge.
- Hinweis auf die Expertise von Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher
- smovey als ausgleichendes Tool auch bei „einseitigen“ Sportarten wie Golf, Tennis, Radsport. Einschwingen beim Aufwärmtraining hat in Tests mit Profigolfern eine erweiterte Schlagkraft, mehr Präzision und größere Schlaglängen zur Folge.
- Mittlerweile viel beschriebene Verbesserung der Lebensqualität von an Parkinson erkrankten Menschen, so auch von Johann Salzwimmer dem Erfinder und Entwickler.

- Eine Verordnung über die Krankenkassen ist leider (noch?) nicht möglich.

Allgemeines zum Faszientraining

- Der moderne bekannte „Faszienpapst“ Robert Schleip beschreibt wichtige Dimensionen: spüren, dehnen, federn und beleben und somit synonym kommunizieren, formen, bewegen und versorgen.
Gerade die Kommunikation mit dem eigenen Körper ist vielen Menschen verlorengegangen und deshalb geht es nicht um Powertraining mit überfordernden Belastungsspitzen.
- Nicht mit Gewalt, sondern elastisch locker werden.
- Mit Leichtigkeit an Bewegungen gehen: Beispielsweise: aufstehen, einatmend den rechten Arm heben, ausatmen, Arm senken, mehrmals wiederholen und immer tiefer in Bauch und Brust atmen, dann den Arm noch seitwärts über den Kopf zu anderen Seite dehnen, die Schulter bleibt dabei ganz entspannt.
Anschließend beide Seiten mit geschlossenen Augen bewusst spüren.

Letzte Themen

- Aktivierung der Lymphe durch abrollen und Bewegung mit den smoveys
- Kirlianfotografie: energetischer Effekt wird sichtbar durch diese Spezialaufnahmen. Völlige Veränderung nach 10 Minuten moderatem Schwingen.

Ende 21.05 Uhr