

Faszination Faszien



Faszienwissen für Bewegungs-TrainerInnen und - TherapeutInnen: Neues vom muskulären Bindegewebe

mit Dr. Robert Schleip

Seminar am 5. März 2010 in Wien

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Yogastudio Atha, Theresiengasse 11, 1180 Wien (U6 Alserstraße)

Anmeldung: 0699/17997997, anmeldung.rolfing@chello.at

Beitrag € 50,--

Die Bewegungswissenschaften richteten ihr Augenmerk bisher hauptsächlich auf ein Training der Muskulatur, des Kreislaufs, sowie der Koordination. Das muskuläre Bindegewebe (Faszien) fristete hingegen bis vor wenigen Jahren in der muskuloskelettalen Medizin ein Aschenputtel-Dasein. Neuere Erkenntnisse über den wesentlichen Beitrag der Faszien zur Kraftübertragung, sowie als propriozeptives Sinnesorgan und als globales federndes Spannungsnetzwerk (Tensegrity) haben nun zu einem Siegeszug der Faszienforschung auch auf sportmedizinischem Gebiet beigetragen. Nicht zuletzt deshalb, weil auch die meisten Sportverletzungen das kollagene Bindegewebs-Netzwerk betreffen.

Dieses lebendige Seminar beleuchtet einige der Konsequenzen u. Einsichten für ein gezieltes Faszien-Training:

- Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion
- globale Spannungsketten versus segmentale Bewegungen
- Gleit-/Scherbewegungen u. Propriozeption
- optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung
- Hydrierung u. Dehydrierung (oder: Wie erfrische ich einen alten Schwamm)
- Belastungsvariation u. gezielte Ruhepausen
- In welchen Zeitfenstern erneuert sich Faszien gewebe? (oder: Vom Bambus lernen)
- Ernährung, Atmung und das Milieu der Grundsubstanz
- Wie stärke ich mein Bindegewebe? Und wie halte ich es elastisch?

Einiges davon ist alt bekannt; erscheint jetzt aber unter einem neuen u. konkreten Licht. Anderes was in den letzten 2 Jahrzehnten im Massensport entwickelt wurde, wirkt im Zuge der Faszienforschung eher fraglich. Egal ob Sie privat oder beruflich an Sport, Rehabilitation, Pilates, Kampfsport, Yoga interessiert sind, oder sich einfach nur gerne bewegen, dieser Vortrag wird Ihnen Anregungen u. konkretes Handwerkszeug geben, um Ihr Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen zu befruchten.

Kursleitung:

Robert ist seit 30 Jahren Rolfer und leitet das Fascia Research Projekt der Universität Ulm. Seine humanbiologische Dissertation über 'Aktive Faszienkontraktilität' wurde mit dem angesehenen Vladimir Janda Preis für Musculoskeletale Medizin ausgezeichnet. Er war treibende Kraft für das Zustandekommen des überaus erfolgreichen Fascia Research Congress an der Harvard Med.School in Boston (2008) und im Faszienforschungskongress (Amsterdam, Oktober 2009). Er ist liz. Feldenkrais Lehrer, internationaler Rolfing Instructor sowie Forschungsdirektor der European Rolfing Association.

Vortrag: 5. März 2010 von 19.00 bis 21.00 im AAKH, Aula, Hof 1



Mehr zu Dr. Robert Schleip: www.somatics.de
Faszienkongress: <http://www.fasciacongress.org>
Weltkongress für Rückenschmerz: <http://www.worldcongresslbp.com>
Rolfing in Europa: www.rolfing.org
Rolfing in Österreich: www.rolfing.at