

Fascial Beckenboden

1tägig

Fasziales Beckenbodentraining: elastisch – kraftvoll – sinnlich

Voraussetzungen

Diese Weiterbildung ist offen für interessierte Laien, Bewegungstrainer, Therapeuten und Fascial Fitness Trainer. Vorkenntnisse zu Faszien oder Beckenboden sind hilfreich, aber zur Teilnahme nicht unbedingt erforderlich.

Beschreibung

Bei den Yogis heißt es ‚Mula Bandha‘, ‚Powerhouse‘ sagen die Pilates-Trainer dazu, poetischer ausgedrückt könnten wir den Beckenboden auch als den verborgenen ‚Schatz im Schoß‘ bezeichnen. Vor einigen Jahren wurde die weitreichende Bedeutung einer gesunden Spannungsregulation des Beckenbodens durch die Bewegungswissenschaften untermauert. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten des Beckenbodens. Durch die aktuelle Faszienforschung wird jedoch deutlich, welchen wesentlichen Beitrag die elastischen Faszien und damit das kollagene Bindegewebe für eine gesunde Beckenboden Power leisten. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weniger muskulär - statisch, sondern weit stärker faszial - dynamisch ausgerichtet ist. Unter anderem setzen dabei federnde Sprünge, dynamische Atemimpulse wie ‚Powersounds‘, sowie das muskuläre Tonisieren und deren hochdosierten Minifederungen spezifische Impulse zur Kräftigung der Kollagenfasern.

Die Aufgaben dieses muskulär, bindegewebigen Netzwerkes beschränken sich jedoch nicht ausschließlich auf Halt gebende Stabilität oder die Tatsache, dass dieses nach einer Prostata Operation oder einer Geburt sorgsam wieder aufgebaut werden muss. Der Beckenboden bildet auch ein Zentrum für sinnlichen Genuss und erotische Kraft. Hier geht es ganz wesentlich um das spürende Wahrnehmen und um ein weiteres im Training, nämlich der Stimulation der Faszien als Sinnesorgan.

Die Erfolgsformel für einen elastischen Beckenboden lautet: Verfeinern - Federn – Tonisieren- Beleben.

Inhalte, auf die Sie sich freuen können:

- Das knöcherne Becken und der innere Diamant
- Drei muskuläre Schichten und deren Funktion
- Faszien des Beckens und Beckenbodens
- Bedeutung der Faszien für Elastizität und Spannkraft
- Hormonelle Einflüsse, Spannungsverlust, Fibrotisierung
- Die vier Powerprinzipien: Elastisches Federn, muskuläres Tonisieren, rehydrierendes Beleben und sensorisches Verfeinern
- Einzelübungen zu jedem Powerprinzip
- Fasziales Beckenbodentraining im Flow als Stundenbild

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.