

# 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 dreidimensionale myofasziale Netzwerk das ‚elastische 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 kompetenten 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](http://www.somaticsacademy.com)
- International gefragte Referentin und Kursleiterin
- Publikationen von Fachartikeln, mehreren Büchern und DVDs
- Divo war 2009 in Zusammenarbeit mit intern. Faszienexperten federführend an der Entwicklung von Fascial Fitness beteiligt. und Leitern der Fascial Fitness Association
- Zusammen mit dem renommierten Faszienforscher Dr. R. Schleip entstand das aktuelle Faszien Trainingskonzept für den Beckenboden.

[www.somaticsacademy.com](http://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

Beschwerdebilder u. klinische Anwendung

##### LEVEL 3: Supervisions Kurs Faszientraining Beckenboden, 3 Tage

‚Update‘ aus der Faszienforschung.  
Supervision und Teaching Skills



## 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 Faszien Schichten in Bezug zum Beckenboden
- Die endopelvine Faszie und deren Beitrag zu Kontinenz und Halt der Organe
- Elastische Speicherkapazität und Faserarchitektur, Fibrotisierung und Dysfunktion
- Drei Komponenten der elastischen Rückfederung und deren Anwendung im Training
- Einzelübungen der drei Komponenten elastisches Federn 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 Inkontinenz
- Atemakzente die das kollagene Netzwerk im Beckenboden stärken
- Übungsablauf für den schwachen Beckenboden

### TRAININGSHINWEISE, KONTRAINDIKATIONEN, REMODELLIEREN

- Das Davis Gesetz zur Remodellierung des Fasernetzwerks
- Kontraindikationen allgemein und speziell für die Beckenbodenthematik
- Wie häufig, wie intensiv, welche Regenerationszeiten sind zu beachten?
- Die Bedeutung der Lebensführung auf das Faszien System: Ernährung, Schlafverhalten und Stress
- Der Einfluss von Hormonen auf die Kollagensynthese

### GRUNDSUBSTANZ, HYALORONAN UND FLIESENDE DYNAMIK

- Flüssige Grundsubstanz. Aktuelles zum Hyaluronan und Adhärenz der Gewebe
- Matrix Rehydration, Schwamm Effekt und gesunder Stoffwechsel
- Praxis: Einzelübungen mit der Faszienrolle, und dem FBT Ballset
- Bewegungsablauf zur Regeneration und Rehydration mit schmelzenden Dehnungen



## AUFBAUKURS LEVEL 1 > 4 TAGE > GRUNDLAGEN UND PRÄVENTION 2 TAGE: INHALTE THEORIE & PRAXIS

### TONUSREGULATION: HYPO-, HYPERTONUS UND GESUND BECKENBODENSPPANNUNG

- Das 'Tensegrity' Modell, myofasziale Spannungslinien und Kraftübertragung ins kleine Becken
- Drei funktionelle Lagen des Beckenbodens und deren Kraftübertragung
- Konstitutionelle Bindegewebetypen, Hyper- Hypomobilität. Diagnose, und Test
- Genetische Disposition, Bindegewebetypen und spezifische Trainingshinweise

### TRAININGSPRINZIPIEN DES FASZIALEN TONISIERENS ZUR KRÄFTIGUNG DES SCHWACHEN BECKENBODENS

- Konzept und Einzelübungen mit Kleingeräten wie Bällen und Theraband Loop
- Einzel-Abläufe zur Tonisierung der drei funktionellen Beckenboden Zuglinien
- Der Einfluss von hormonellen Faktoren auf die Kollagensynthese
- Kontraindikationen, Trainingshinweise, Aufbau eines Stundenbildes

### FASZIALE ASPEKTE ZUR RUMPFSTABILITÄT

- Konzept der 'inner unit' nach Prof Paul Hodges zur lumbalen Stabilität
- Die Rückenfaszie /Thorakolumbalfaszie (TLF) und ihre drei funktionellen Lagen
- Faszien Training der drei funktionellen Schichten der TLF unter Anwendung aller Trainingsprinzipien
- Aktuelles aus der Forschung zum myofaszialen Rücken – und Beckenschmerz

### FASZIEN ALS SINNESORGANG UND RELEASE TECHNIKEN

- Propriozeption und Stimulation der fasziellen Mechanorezeptoren zur unterstützenden Therapie
- Positional Release Technik als therapeutische Intervention und zur Selbstbehandlung
- Selbstbehandlung mit FTB Bällen und der Faszienrolle
- Praxis: Lösende Atemsequenzen, schmelzende Dehnungen und die Praxis der inneren Achtsamkeit

### AKTUELLES ZUM REMODELLIEREN UND GESUNDEM STOFFWECHSEL

- Stress, Schlafverhalten und biochemische Faktoren zum Aufbau resilienter Faszien
- Ernährung: schädigenden Einflüsse, Stoffwechselstimulation und Altern
- Empfehlung zur Nahrungsergänzung für die Kollagensynthese
- Stundenbild: Regeneration und Atemregulation



Im Level 2 stehen weiterführende Inhalte in der Theorie zum Thema Faszien und Beckenboden, sowie die klinische Anwendung in der Praxis auf dem Programm. So geht es um die Anwendung des fasziellen Beckenbodentrainings für spezielle Zielgruppen wie zum Beispiel Rückbildung und Rektus Diastase, Inkontinenz und Senioren, sowie Interventionen zur Selbstbehandlung bei Fehlspannung, sowie Empfehlungen zur Narbenbehandlung. Ein Schwerpunkt dieser Weiterbildung ist das Thema myofasziales Schmerzsyndrom und Becken(boden)schmerzen. Zum Einen in Bezug auf die aktuellen Erkenntnisse aus der internationalen Schmerz und Faszienforschung. Zum anderen vermitteln wir aufbauend auf dem Verständnis des Faszien-systems als ‚Organ der Emotion‘ einen integrativen, therapeutischen Ansatz bei traumatischen Erlebnissen und somatoformen Störungen. Die hochspannende Theorie steht in unmittelbarem Bezug zur Praxis, die in ein therapeutisches Umfeld, in Einzelbehandlungen und Gruppenstunden integriert werden kann.

## INHALTE IN THEORIE UND PRAXIS

### FUNKTIONALE FASZIALE ANATOMIE

- Weiterführende Anatomie des Faszien-systems in Bezug auf den fasziellen Beckenboden
- Der männlichen Beckenboden muskulär und faszial
- Das Sinnesorgan Faszien: Propriozeption, Interozeption, Nozizeption
- Aktuelles zur Bedeutung von Hyaluronan für die Faszien-Adhärenz und die fließende Dynamik

### SPEZIFISCHE BESCHWERDEBILDER UND KLINISCHE ANWENDUNG

- Beckenbodenschwäche, Senkungen, Inkontinenz und Trainingshinweise anhand der Berliner Methode
- Release Techniken bei Narben im Becken- und Bauchbereich
- Rektus Diastase aus faszieller Sicht. Empfehlungen fürs Training
- Schmelzende Dehnungen als Unterstützung bei der Wundheilung, sowie zur Narbenregeneration
- Training Protokoll für Senioren

### INTEGRATIVE THERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN

- Aktuelles aus der Faszienforschung zu Stress, Schmerz und Faszien als Organ der Emotion
- Selbstbehandlungstechniken mit Kleingeräten beim myofaszialen Beckenschmerz Syndrom
- Posttraumatischen Belastungsstörung. Grundlage aktueller Therapieansätze (Dr. P. Levine, Prof. Stephen Porges )
- Therapeutische Interventionen zur Stress Regulation durch Wahrnehmungs-, Dehn- und Stimmübungen

### FASZIEN, INTEROZEPTION UND DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

- Wechselwirkungen zwischen Faszien-spannung und autonomen Nervensystem
- Verständnis der Dynamik des vegetativen Nervensystems aus evolutionsbiologischer Sicht
- Die Bedeutung des somatischen ‚Embodiment‘, Achtsamkeit und der fasziellen Wahrnehmung
- Einzelübungen zur Atemregulation, (HRV-Atem) und Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Begleitung