

# Kursbeschreibung

## Myofascial Release®



### **Myofascial Release Grundkurs (Dauer 3 Tage)**

Theorie:

- Das Konzept der Faszien als dreidimensionale Netze - Myofasziale Ketten.
- Rolle des Bindegewebes für unseren Organismus
- Ursachen von Bindegewebsrestriktion
- Neuro-myofasziale Schleifen
- Anwendung von Myofascial Release bei Symptombereichen des Bewegungsapparates
- Überblick über die Faszienbehandlungsmöglichkeiten

Praxis:

- Einführung in die Grundgriff-Technik der direkten Faszienmanipulation
- Behandlung der Lumbodorsal-Faszie
- Behandlung einer Thorax-Immobilität
- Behandlung von Nacken-Strukturen (linea nuchae, laterale Zervical-Region, m. trapezius)
- Entspannung des m. piriformis
- Pelvic Lifts
- Behandlung der Hüftbeuger (m.psoas)
- Grundgriffe für die Rückenbehandlung

### **Myofascial Release Aufbaukurs Untere Extremität (Kursdauer 3 Tage)**

Tiefenmanipulation: Becken und Untere Extremität

- Behandlung des Fußgewölbes
- Arbeiten mit X-O-Bein
- Calcaneus Retraktion im Stand
- Lösung der Adduktoren
- Sacrum-Float
- Inflare-Outflare Beckenkorrektur
- Myofasziale Behandlung des Beckenbodens
- Knieprobleme u ISG-Blockaden
- Funktionale Arbeit (Tracking)

## **Myofascial Release Aufbaukurs Obere Extremität (Kursdauer 3 Tage)**

Tiefenmanipulation - Schultergürtel-Thorax

- Nackenbehandlung
- M.trapezius
- M.skalenus
- Faszien der Pectoralmuskeln
- Behandlung der Skapula
- Faszienlogenarbeit für Unterarm u. Hände
- Thoraxmobilisationen,
- Rippenbehandlung u. m. serratus anterior
- Behandlung der Axilla
- Lösen der oberen Thoraxapertur
- Brachialgie, Tennisellenbogen und Karpaltunnel-Syndrom

## **Myofascial Release Aufbaukurs Wirbelsäule (Kursdauer 3 Tage)**

Spinale Techniken und Wirbelsäule – Abschluss und Integration

- Funktionsweise der kurzen spinalen Rotatoren
- Behandlung des Transversospinalen System der Rückenmuskulatur (M. Multifidi)
- Endothorakalfaszie und Transversalfaszie
- Spiralorientierte Klientenpositionen
- Nackenarbeit
- Cranio-mandibuläre Behandlung ( M. Masseter, Temporalis-Faszie, M. Pterygoidei)
- Thoraxmobilisationen
- Skoliosen und Schleudertrauma
- Synthese