

# FASZIENTHERAPIE – ANATOMY TRAINS Bodyworker®

## **Strukturelle Strategien - Serie mit drei Sitzungen Information für Personen, die sich als Klienten zur Verfügung stellen**

### **Was Sie erwarten dürfen:**

FASZIEN-Therapie ist eine Methode mit einem neuen Ansatz, Ihren Körper in seiner Gesamtheit zu analysieren und zu behandeln. Dabei werden die in Beziehung stehenden Körperteile und ihre strukturellen Beziehungen zueinander berücksichtigt.

Das Ziel der 3er-Behandlungsserie ist es, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. Sei es eine Verbesserung der Haltung, Ihrer Bewegung, Ihrer Energie oder ein besseres Verständnis, wie Ihr Körper funktioniert. Es gilt dabei mögliche Ursachen von Problemen zu erkennen. Dies bedeutet, dass evtl. auch Körperregionen behandelt werden, die zuvor übersehen oder vernachlässigt wurden.

Die drei Behandlungen sind ein Prozess, welcher in Zusammenarbeit zwischen dem Therapeuten und dem Klienten stattfindet.

### **Damit Sie das Beste aus dieser Erfahrung machen können, hier ein paar Hinweise:**

1. Die Faszien-Therapie ist ein wunderbares «Stärkungsmittel» für Haltung und Bewegung. Diese Stärkung geschieht durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Ausrichtung in der Schwerkraft, die Ausbalancierung der Weichteile und der damit einhergehenden Gewebe-Hydrierung.
2. Wenn Sie an einer entzündlichen Krankheit wie z.B. Rheuma oder Arthritis leiden oder es aus anderen medizinischen Überlegungen für nötig erachten, klären Sie vorgängig von ärztlicher Seite ab, ob Sie sich dieser Therapie unterziehen dürfen. Die Faszien-Therapie kann äusserst wirksam sein bei chronischen Schmerzen, die von struktureller Natur sind. Die Methode wurde jedoch weder als «Heilmittel» für jegliche Krankheit noch als «erste Hilfe-Massnahme» nach kürzlichen Verletzungen entwickelt.
3. Vor Beginn der 3er-Serie wird mit Ihnen eine ausführliche Befragung über Ihre Krankheitsgeschichte, aktuelle Tätigkeiten (Beruf, Hobbys etc.) durchgeführt. Die Behandlungen werden in Unterwäsche oder in einem Badeanzug (Frauen zweiteilig) durchgeführt. Vor jeder Behandlung werden vier Fotos von Ihnen in Unterwäsche aufgenommen. Der Therapeut muss Sie mehrmals im Stehen, Gehen und beim Ausführen von einfachen Bewegungen beobachten, um allfällige Bewegungseinschränkungen und ungesunde Haltungsmustert zu erkennen.
4. Die Behandlungen werden in der Regel auf einer Massageliege durchgeführt. Für manche Griffe werden Sie auf einem Stuhl sitzen. Der Therapeut arbeitet mit Fingern, Händen oder Unterarm und wird Sie als Klientin/Klienten anregen, selbst Bewegungen auszuführen, während er gleichzeitig das Gewebe bearbeitet.

5. Das «Öffnen» des Gewebes kann evtl. Ein brennendes Gefühl hervorrufen, so wie Sie es vielleicht von Yoga-Dehnübungen her kennen oder vom Trainieren von Muskeln, die schon lange nicht mehr bewegt wurden. Schmerz wenn überhaupt, sollte nur kurz und erträglich sein. Tauschen Sie sich mit Ihrem Therapeuten aus, so dass dieser die Tiefe und den Druck der Griffe an Ihr persönliches Wohlbefinden anpasst, damit die Therapie ihre optimale Wirkung entfalten kann. Das Ziel ist ein ausbalancierter Körper, der schmerzfrei ist. **Es kann sein, dass Sie während der Sitzung Schmerzen verspüren, die im Gewebe gespeichert waren, und in diesem Moment Ihren Körper verlassen.**
6. In jeder Behandlung gilt der Focus des Therapeuten einer unterschiedlichen Faszien - Schicht. Der Therapeut arbeitet sich Schritt für Schritt durch den ganzen Körper, von oberflächlich bis tief und wieder zurück. Ihr Therapeut arbeitet vielleicht nicht dort, wo Sie die Symptome verspüren. Möglicherweise liegen die Ursachen des Problems weiter davon entfernt in einer anderen Körperregion, die sich nicht nur auf das schmerzende Körperteil beschränken. Ein Schleudertrauma beispielsweise ist oft zunächst ein Nackenproblem für einige Tage, danach ein Problem der gesamten Wirbelsäule wähen einigen Wochen. Innerhalb von Monaten wirkt es sich auf den gesamten Körper aus und verändert dessen Balance.
7. Traumatisiertes Gewebe kann auch psychischen Schmerz enthalten. Therapeuten sind in der Regel keine Psychologen, jedoch wurden sie ausgebildet, sich diesen Themen feinfühlig und emphatisch zu widmen, da Sie mit der Körperstruktur zusammenhängen. Wie bereits erwähnt, arbeiten Sie mit Ihrem Therapeuten zusammen, um das für Sie richtige Intensitätsniveau zu finden. Emotionale Reaktionen im Zusammenhang mit der Behandlung können während der Sitzung oder zwischen den Sitzungen auftreten.
8. Es ist nicht üblich, dass zwischen den Sitzungen ungewohnte Gefühle aufkommen. Diese können physischen oder psychischen Ursprungs sein. Kontaktieren Sie Ihren Therapeuten, falls Sie es für angebracht halten, oder berichten Sie ihm in der nächsten Sitzung davon. **Oft sind es längst vergessene Schmerzen, die für eine gewisse Zeit an die Oberfläche kommen.** Dies ist positiv zu werten, weil es zeigt, dass der Prozess des Auflösens gewisser Körpermuster im Gange ist.
9. Betrachten Sie die 3er-Serie als Projekt, das einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Es soll keine Dauermethode sein. Manche Klienten buchen im Anschluss an eine 3er-Serie noch weitere Behandlungen (Clean-Up), um die positiven Auswirkungen zu bewahren. Andere widmen sich dem Yoga, Tai-Chi, Feldenkrais oder anderen Bewegungsformen, um die neu erworbenen Körpermuster aufrechtzuerhalten.

Bitte zögern Sie nicht, Ihrem Therapeuten Fragen zu den Vorteilen und Einschränkungen dieses Prozesses zu stellen. In den Worten von Marcel Proust: *»die wahre Reise des Entdeckens liegt nicht in der Suche nach neuen Ländern, sondern darin, neue Augen zu haben.»* Wir hoffen aufrichtig, dass Ihre 3er-Serie eine solche Reise sein wird!