

Infoblatt Faszientherapie

In der Faszientherapie beschäftige ich mich mit den bindegewebsartigen Häuten, welche einzelne Muskeln voneinander trennen und den gesamten Körper umhüllen.

Faszien dienen dem Körper, als Stütz- und Trägerfunktion sowie als Stabilisationsmechanismus und sind somit für den Schutz des Körpers (sowohl innerlich als auch äußerlich) unerlässlich.

Die bindegewebsartigen Häute sind von sensiblen Nervenendungen durchsetzt und stehen somit in unmittelbarem Kontakt zur Psyche. Faszien können aufgrund von Über- oder Fehlbelastungen sowie organischen Defiziten stark miteinander verkleben, was folglich mit Bewegungseinschränkungen einhergeht.

Anwendungsbereiche:

- ★ muskuläre Verspannungen
- ★ Bewegungseinschränkungen
- ★ Lymphstau
- ★ flache Atmung
- ★ fehlende Losgelassenheit und Taktunreinheiten beim Pferd
- ★ wiederkehrende Blockierungen
- ★ uvm