



FASZIEN

Seit 1997 sind Kai und Susanne Hürler auf den Spuren des Bindegewebes unterwegs. Ob mit osteopathischen Techniken oder den Handgriffen der Strukturellen Integration - wichtig war immer die Frage nach der Grundspannung des einzelnen Menschen.

Verschiedene Faktoren wie Muskelverspannung, Verklebungen, Narben nach Verletzungen oder Operationen und nicht zuletzt die emotionale Befindlichkeit des Menschen machen sich in der Haltung und im Ausdruck bemerkbar.

Struktur und Gestalt sind veränderbar!

Das Ziel der Praxis Zeitraum ist ein Mensch, der aus eigener Haltung aufrecht und leicht durchs Leben gehen kann.

Die Faszien sind ein Netz aus Bindegewebe, das in unterschiedlicher Anordnung durch den gesamten menschlichen Körper zieht. Faszien stützen die Knochen, schützen Organe, verdichten und vernetzen sich zu Bändern, Sehnen und Gelenkkapseln und sind somit bedeutend für die Beweglichkeit des Körpers. Diese feinmaschige Verbindung reagiert sehr sensibel auf Stress und ist empfänglich für Zug und Druck. Dies wirkt sich auf die Form und Beschaffenheit des Körpernetzes aus.

Heute weiß man, dass verklebte, trockene Faszien einen großen Teil zur Entstehung von Schmerz beitragen können.

Wir nutzen das Wissen um die Haltung des Körpers zu formen!



Elastische, gleitfähige Faszien können zur Schmerz - freiheit beitragen!

Im Laufe von 6-24 Monaten ist das gesamte Binde - gewebe umgebaut. Aktiv üben sollten Sie dafür 2-3mal pro Woche.

So ist Altern also nicht nur nachlassende Beweglichkeit und somit ein altersbedingter „normaler“ Zustand der verschiedenen Gewebsstrukturen bei dem Abbauprozesse stattfinden, sondern der Zustand eines Gewebes, das entsprechend verklebt und verfilzt, weil es eben nicht optimal durch Zug- und Scherkräfte bewegt wird. Das heißt, durch spezielle Bewegung und entsprechende Pausen wird das Gewebe widerstandsfähiger und belastbarer.

Das trifft auch auf die Methode „Strukturelle Integration“ zu.

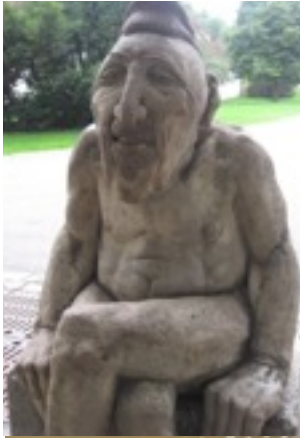
Kai Hürler, Physiotherapeut und Heilpraktiker, führt durch spezielle Grifftechniken zu einer Änderung der Körperhaltung. Diese gehen tief ins Gewebe und bewirken dort eine Umstrukturierung und Neuausrichtung der Faszien.

Je elastischer die Fasern werden, desto mehr Bewegungsenergie können sie aufnehmen und tragen somit zu einem leichten, aufrechten Gang bei.

Die einzelnen Behandlungseinheiten werden im Abstand von ca. zwei Wochen durchgeführt. Am Ende einer Behandlung wird neu Gelerntes in den individuellen Bewegungsablauf mit einbezogen.

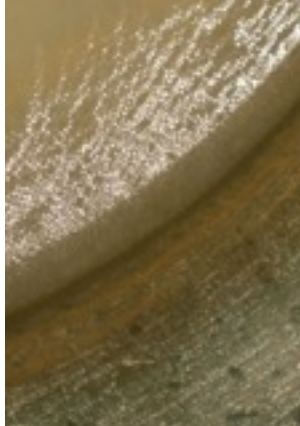
So kann der Klient/die Klientin im Alltag spüren und vergleichen. Einfache Handlungen, wie z.B. Schuhe binden, Haare kämmen oder Drehen des Oberkörpers beim Rückwärtsfahren mit dem Auto können leichter durchgeführt werden.

Am Ende einer Behandlungsserie ist der gesamte Körper beweglicher, freier, belastbarer und Sie fühlen sich in Ihrer Haut wieder wohler.



Auch in anderen Methoden, wie z.B. Bodybliss oder Yoga, führen die Dehnungen der langen Faszienketten und das zeitgleiche Hineinatmen ins Gewebe zu einer Neuordnung des Bindegewebes.

Susanne Hürler, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Physiotherapeutin, kombiniert diese Methoden zu einer wertvollen Ressource. Sie bietet für einzelne Klienten und in Gruppen eine gezielte Mischung zwischen Bewegung und Achtsamkeit in therapeutischer Weise an.



Die Erkenntnisse der internationalen Faszien-Kongresse brachte der Faszienforscher Dr. Robert Schleip an die Universität nach Ulm. Dort forscht der Humanbiologe und Diplompsychologe weiter. Die Ergebnisse nehmen ihren Platz in der Fachmedizin ein. Dadurch entstehen andere Behandlungsmöglichkeiten.

Feststehende Körperstrukturen, blockierte Gelenke, festgefahrene Meinungen können sich verändern!

Vibration wie z.B. durch Töne und Atem spricht eine spezielle Art von Rezeptoren an. Eine Andere empfängt Informationen durch Massagen und langsame Dehnungen. In den Kursen der Praxis Zeitraum werden diese Erkenntnisse in das Bewegungsprogramm eingepflegt.

Die KlientenInnen entwickeln ein Gefühl für sich, ihren Körper und ihre Bedürfnisse. Die Grundlage dafür, das Spüren, wird in den Kursen und Einzelsitzungen geübt, begleitet und weiterentwickelt.



Schwierige lebensbegleitende Umstände beeinflussen unsere Haltung auf mehreren Ebenen.

Schwingen wir im Einklang, geht es uns gut. Doch unsere täglichen Herausforderungen können zu einer Überforderung führen. Durch das Entwickeln des Spürsinnns können diese Situationen leichter gemeistert werden. Auf Stress kann gelassener reagiert werden. Widerstandsfähigkeit und Kraft kommen wieder zum Vorschein. Das sind Voraussetzungen für ein leichtes Leben. Welche Nahrungsmittel sind gut für mich? Wieviel Wasser braucht mein Körper? Welche Bewegungen führen zu Entspannung, welche zu kraftvollem Wohlbefinden? All diese Fragen können Sie selbst beantworten durch Schulung Ihrer eigenen Wahrnehmungsfähigkeit.

