

Herzlich Willkommen

Zum Workshop

Faszien in Balance: Entspannung als Schlüssel zur Beweglichkeit und Regeneration



Was ist Stress ? - Definition:

Unter Stress wird die starke Beanspruchung durch innere und äußere Reize Verstanden

- **positiven Stress - Eu-Stress:**

- die Situation wird als positive Herausforderung wahrgenommen
- Gefühl, den Aufgaben gewachsen zu sein

- **negativer Stress - Di-Stress:**

- man hat das Gefühl, dass das Leben einem mehr zumutet als man bewältigen kann
- fühlt sich meist dauerhaft überfordert und zunehmend erschöpft



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Was ist Stress ? - Definition:

Das Nervensystem und Stress

- Zentrales Nervensystem (ZNS): Gehirn und Rückenmark.
- Peripheres Nervensystem: Verbindung zwischen Körper und ZNS.
- Autonomes Nervensystem (unbewusste Steuerung):
 - Sympathikus: - Aktivität, Anspannung, Kampf- oder Fluchtmodus.
- das aktive Tun, der Antrieb, die Energie
 - Parasympathikus: Regeneration, Entspannung, Heilung.
Der Vagusnerv ist der wichtigste Teil des Parasympathikus:
 - 75 % des Parasympathikus werden vom Vagusnerv gesteuert.
 - 80 % der Vagus-Signale gehen vom Körper zum Gehirn, nicht umgekehrt.
 - Über gezielte Körperarbeit kann der Vagusnerv beeinflusst werden.



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Praktische Übungen

Direkte Arbeit am Vagusnerv

- Das Gesicht ausstreichen
- Die Kaumuskulatur massieren
- Die Zeigefinger ins Ohr stecken
- Das Ohr und im Ohr massieren
- Den Körper berühren



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Stress und seine Auswirkungen auf Faszien

Stressreaktion im Körper:

- Bei Stress: vermehrte Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin
- Stresshormone führen zu Ablagerungen/Verspannungen in den Faszien
- Fight-Flight-Freeze Reaktion (Kampf, Flucht oder Erstarren)

Stress

Stressreaktion im Körper – Wie zeigt sich Stress im Alltag?

Körperliche Signale :

- Herzklopfen
- Atembeschwerden
- Schlafprobleme
- chronische Müdigkeit
- Verdauungsprobleme Appetitlosigkeit oder „overeating“
- Schmerzen allgemein vor allem im Kopf + Rücken
- Starkes Schwitzen
- etc.



Stress

Stressreaktion im Körper – Wie zeigt sich Stress im Alltag?

Emotionale Signale:

- Nervosität
- innere Unruhe
- Gereiztheit
- Schlechte Laune
- Unzufriedenheit
- Lustlosigkeit
- innere Leere



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Stress

Stressreaktion im Körper – Wie zeigt sich Stress im Alltag?

Mentale /kognitive Signale:

- sehr aktiver monkey mind
- Konzentrationsstörungen
- Leere im Kopf / Blackout
- Alpträume
- Leistungsverlust



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Stress

Stressreaktion im Körper – Wie zeigt sich Stress im Alltag?

Weitere Signale:

- aggressives Verhalten
- Zähneknirschen
- Zittern
- Bedürfnis sich zu betäuben mit Alkohol und Co
- private Kontakte schleifen lassen
- keine Lust sich zu bewegen - bspw. Sport, etc.



Stress

Glaubenssätze:

- Nicht nur die Situationen im Außen versetzt uns Stress
→ **sondern unsere Bewertung dazu im Kopf**
- sehr viele Menschen wurden in Ihrer Kindheit geprägt
- Gefühl, dass man nur etwas wert ist, wenn man leistet :
„Ich muss etwas Leisten für meine Existenzberechtigung.“
- Häufig durch Eltern, Leistungsgesellschaft, System, Umfeld ,...



Stress

Glaubenssätze

Fragen im eigenen Umgang mit negativen Glaubenssätzen:

- Was denke ich selbst über: mein Leben, mein Tun, meine Leistung (innere Antreiber) in der Gesellschaft?
- Was ist „mein Normal“ in Bezug auf meine Arbeit und mein Tun?
- Welche Gefühle und Gedanken kommen auf, wenn ich mal nichts tue?
- Habe ich Versagensängste?
- Habe ich ein Gefühl der Nutz- oder Wertlosigkeit?
- Bewerte ich Zeiten der Entspannung oder des Nichtstuns gleich mit „faul sein“?
- Fällt es mir leicht zu Entspannen?



Stress

Wie löse ich diese inneren Glaubenssätze auf?

- Eine klare **Entscheidung** treffen
 - Be**JA**hend Fühlen — die Umprogrammierung im Unterbewusstsein für 4-6 Wochen
 - achtsam im Alltag sein — **Schritt für Schritt** neue Gewohnheiten etablieren
-

Konkrete Handlungsschritte können sein:

- Schritt 1: Das zu lösende Problem **notieren**
- Schritt 2: hinderliche Glaubenssätze **identifizieren**
- Schritt 3: **Ursprung** deines Glaubenssatzes finden
- Schritt 4: **Auswirkungen** und **Kosten** des Glaubenssatzes erkennen
- Schritt 5: **Bewusst** machen, was man **ohne** diesen Glaubenssatz erreichen kann
- Schritt 6: **neue Überzeugung**, die unterstützen formulieren



Stress

Neuen Glaubenssätze im Alltag verankern:

Ein neuer Glaubenssatz wirkt nur dann langfristig, wenn du ihn im Alltag lebst. Hier ein paar einfache Möglichkeiten, wie du das schaffen kannst:

- **Wiederholen:** regelmäßiges Vorsagen der neuen Glaubenssätze - in Gedanken oder am besten laut
- **Visualisieren:** Genaues Vorstellen, wie man denken und handeln würde, wenn der neue Glaubenssatz vollständig im Leben integriert wäre.
- **Aufschreiben:** Notieren von Situationen, in denen man nach dem neuen Satz gehandelt hat – und wie es sich angefühlt hat.
- **Dranbleiben:** kleine Herausforderungen annehmen, um den neuen Glaubenssatz zu festigen. Beispiel: „Ich blocke mir eine Stunde pro Woche für strategisches Denken – ohne ToDos.“
- **Austauschen:** Mit anderen Menschen/ „Verbündeten“ über das Thema Glaubenssätze reden und darüber sprechen, was sich bereits verändert hat. Das motiviert und stärkt.
- **Entspannen:** Meditation, weiteren Achtsamkeitsmethoden oder Yoga versuchen. Das stärkt die innere Haltung und macht es leichter, die stärkenden Glaubenssätze in im Unterbewussten zu verankern.

Stress

Wie können wir gegenwirken?

Die Säulen der Resilienz — wie wir stressresistenter werden

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientiertes Denken
4. Ein gutes soziales Netzwerk haben und pflegen
5. Selbstfürsorge / Selbstliebe
6. Verantwortung übernehmen
7. Positive Zukunftsplanung

Weitere Tools:

8. Impulskontrolle — kein reflexartiges Reagieren („eine Nacht darüber schlafen“)
9. Empathie
10. Kausalanalyse: auf dem Beobachterposten die Situation analysieren und einschätzen



Praxistipps für den Alltag

Kraftinseln schaffen

- Liste von Aktivitäten erstellen die entspannen – „Was tut mir gut?“
- Diese wie Geschäftstermine im Kalender eintragen
- Bewusste Entspannungsmomente integrieren (siehe auch Aktivteil)
- Regelmäßigkeit ist entscheidend



Faszien



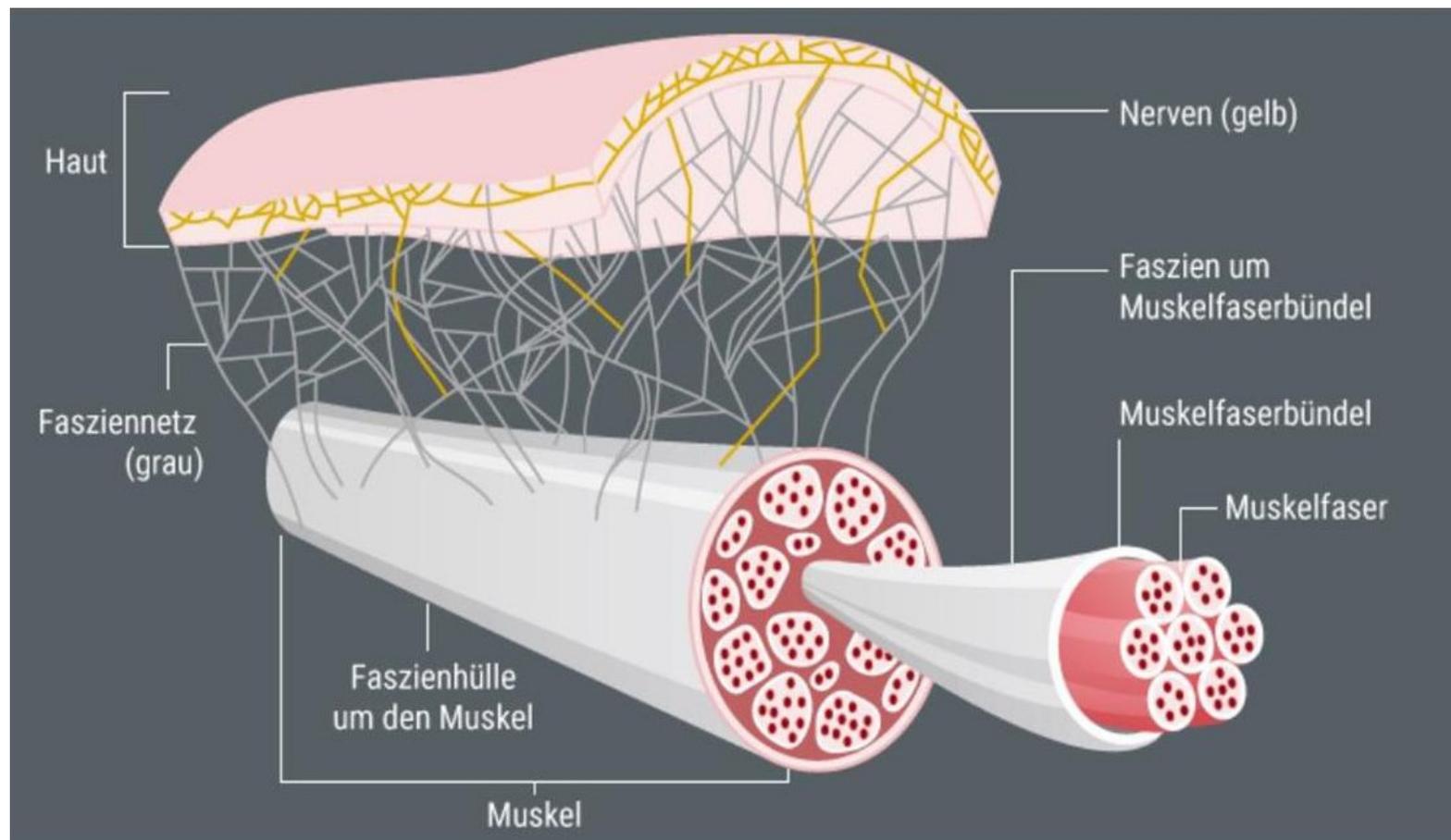
- Oberflächige Frontlinie
- Oberflächige Rückenlinie
- Laterale Linie der Wirbelsäule
- Spiralförmige Kreuzlinie

Faszien

Funktionen:

- Übertragung von Kräften (Laufen)
- Speichern von Kräften (Sprungfeder)
- Negativfall: Beschwerden und Verletzungen

Faszien



Faszien

Vorteile eines gesunden funktionierenden Faszien-system:

- Leistungsfähigkeit
- Kontrolle der Bewegung durch das Nervensystem aufgrund der vielen Rezeptoren
- Guter Schutz vor Verletzungen
- Beschleunigung von Heilungsprozessen



Faszien

- Funktionsstörungen der Faszien können zu lokalen Verhärtungen führen, die auch die Bewegung einschränken
- Mögliche Ursachen, die zu Veränderung des Faszien Gewebes führen, sind z.B. Überlastungen im Bewegungsapparat, bestimmte Bewegungs- oder Spannungsreize, Alterungsprozesse, Medikamente, entzündliche Prozesse, Verletzungen etc.

Methoden der Faszien Therapie :

- Mikroverspannungsabbau durch manuelle Therapien (z.B. Triggerpunkt-Therapie)
- Akupunktur
- Erhaltung von Elastizität und Gleitfähigkeit: Rollen mit der Faszienrolle, Ball (Wellholz) ...
- Rehydratation
- Propriozeptiver Wahrnehmung
- Yoga: Bewegung und Atmung als zentrale Technik

Faszien

weitere Techniken zur Faszienentspannung

- Myofaszielles Ausstreichen
- Liegende Dehnpositionen
- Verlängerter Ausatem
- Summen oder Tönen

Faszien

Gründe für eine Behandlung der Faszien:

- Beweglichkeit des Bindegewebes erhalten
- Verdickungen und Verhärtungen lösen
- Dehydrierung vermeiden
- Einschränkungen im Faszien-System haben große Auswirkung auf andere Gewebe oder Organsysteme
- Komplexe Kette von Ursache und Wirkung im Wechselspiel
(Verbindung zum respiratorischen System, Digestionstrakt, Urogenital-System, Cranio-Sacral System etc.)



Praktische Übungen

Körperpositionen zur Faszientlastung

- Im Liegen: Arme verschränken, Schwere auf das Brustbein sinken lassen
- Hände auf Brustbein und Oberbauch platzieren
- Kreuzbein entlasten (Becken sanft zusammenschieben) – Cranio Sacrale Therapie
- Beckenboden in stabiler Seitenlage entlasten

Yoga

Erklärung:

- Yoga ist für alle
- Körper / Geist/ Seele vereinen
- Atmung muss fließen (wenn man die Atmung anhält, zu weit)
- Schmerz ist immer ein Zeichen, ein Verlassen der Komfortzone, nie angenehm aber nötig
- Bewegungsraum und Bewegungsradius steigt = kommt dem Ziel näher
- Atmung:
 1. Ujjayi Atmung (Ozeanische Atmung)
 - Warm
 - Stimmbänder eng
 - geschlossener Mund = Energie verloren
 2. Bauch Atmung :
 - Innere Reinigung – 70% Atmung, 20% Haut, 10% Stuhl

Aktiv:

- Der verlängerte Ausatem
- Wechselatmung
- Release Atem: seufzend ausatmen
- Tiefe Atmung in alle Atemräume



Yoga

Zielgerichtete Yogatechniken im Leistungssport

Körperarbeit

- Faszien dehnen (besonders Hüftbeuger, Rücken, Nacken).
- Weite und Raum schaffen in belasteten Strukturen.

Atemtechniken:

- Verlängerter Ausatem.

Neuromotorische Entspannung:

- Augenübungen.
- Löwenatmung („Lion’s Breath“) zur Entladung von Anspannung.

Stress

Polarität – Balance: Yang

Stress als Yin-Yang-Dysbalance:

Wenn man ständig unter Stress steht, kann das zu einer Überbetonung von Yang-Energie führen, während Yin-Energie vernachlässigt wird.

Yin Yoga:

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die sich auf das Dehnen der tiefen Gewebe konzentriert und hilft, die Yin-Energie zu fördern und den Qi-Fluss zu harmonisieren.



Stress

Polarität – Balance: Yin

- Yoga: Yin steht für das Passive, das Regenerative, das Empfangen, das Entschleunigen, die Ruhe an sich
- Polarität: Von daher ist es notwendig, regelmäßig mit sich selbst einzuchecken: Wieviel Raum haben die Yin Momente in meinem Alltag?

Das Leben besteht aus Polarität – ohne das eine gibt es das andere nicht:

- Warm und Kalt
- Oben und unten
- Norden und Süden
- Hell und Dunkel
- ...



Yoga

Yoga als Antwort auf Stress:

- Yoga beeinflusst gleichzeitig Körper, Geist und Seele
- Hauptziele:
 - Den Sympathikus beruhigen.
 - Den Parasympathikus aktivieren.
 - Den Vagusnerv stimulieren.
- Yoga schafft Weite und Entspannung in belasteten Körperregionen.

Körperarbeit im Yoga gegen Stress

- Stress speichert sich besonders in:
 - Faszien (Verklebung durch Cortisol)
 - Nacken, Kiefer (unterdrückte Wut)
 - Hüfte und Piriformis (emotionale Blockaden)
- Yogaübungen schaffen Raum, Flexibilität und Entspannung.
- Spezielle Dehnungen, sanfte Flows und Faszienarbeit sind wirksam.



Yoga

Yoga – neurophysiologische Wirkung

- Regulation des autonomen Nervensystems durch gezielte Körper- und Atemarbeit.
- Direkte Beeinflussung des Vagusnervs.
- Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) als Marker für Stressresilienz.
- Förderung der faszialen Gleitfähigkeit.



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Yoga – Asanas

Was sind Asanas ?

- „Sitz- und Körperhaltungen“
- Verschiedene Positionen im Yoga
- Festgelegte Körperübungen
- Insgesamt 2100 Asanas



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE

Entspannung

A-Methode

Wie bricht man aus diesem Teufelskreis aus? Was kann uns dabei helfen, herunterzufahren?
Mir persönlich nutzen dabei drei ganz einfache Schritte. Ich nenne diese Methode, die dreifach-A-Methode.

1. Akzeptanz

Die Nervosität zu akzeptieren ist das A und O. Tun wir das nicht, brauchen wir gar nicht erst zu versuchen, ihr zu entkommen. Ich schließe dabei meine Augen, nehme mir vor, diese Emotion zu akzeptieren und sie vollkommen zu spüren. Ich laufe nicht mehr vor meinen Gefühlen davon, sondern stelle mich ihnen. Nach ein paar Sekunden schon merke ich meistens, dass meine Unruhe ganz langsam zurück geht und ich beginne, mit ihr umgehen zu können.

Entspannung

A-Methode

Wie bricht man aus diesem Teufelskreis aus? Was kann uns dabei helfen, herunterzufahren?
Mir persönlich nutzen dabei drei ganz einfache Schritte. Ich nenne diese Methode, die dreifach-A-Methode.

2. Atmen

Die Atmung ist dabei fast genauso wichtig, wie die Akzeptanz. Ich versuche, so tief wie möglich ein und auszuatmen und mich nur darauf zu konzentrieren. Manchmal zähle ich auch dabei. Ein guter Atemrhythmus gegen Nervosität ist: 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden Luft anhalten, 5 Sekunden ausatmen, 5 Sekunden Luft anhalten und dann wieder von vorne. Das ist zu Beginn gar nicht so leicht, aber alleine, weil ich mich dadurch so sehr auf meine Atmung konzentriere, haben meine Gedanken die Chance, sich wieder etwas zu beruhigen. Meine Aufmerksamkeit liegt dann ganz auf meinem Körper und nicht mehr auf meinen Gedanken



Entspannung

A-Methode

Wie bricht man aus diesem Teufelskreis aus? Was kann uns dabei helfen, herunterzufahren?
Mir persönlich nutzen dabei drei ganz einfache Schritte. Ich nenne diese Methode, die dreifach-A-Methode.

3. Affirmationen

Wenn die Atmung sitzt und sich die Gedanken langsam beruhigt haben, lasse ich mir ein paar Affirmationen durch den Kopf gehen. Einig Beispiele wären: „Alles ist gut“, „Ich bin genau da, wo ich sein soll“, „Ich bin entspannt“, „Entspannung strömt durch meinen Körper“, „Ich bin in Sicherheit“, „Meine Gedanken sind ruhig“, „Ich bin stark“, „Ich bin o kay, so wie ich bin“, „Frieden fließt durch meinen Körper“, „Das Universum beschützt mich, wo immer ich auch bin“, „Alles entwickelt sich immer zu meinem Besten“. Lässt man sich voll und ganz auf diese Schritte ein, verschwindet die Nervosität wie von selbst. Und kaum haben wir unsere innere Ruhe wieder gefunden, ist alles auf einmal viel einfacher.



Fazit

Faszien in Balance

- Faszien reagieren empfindlich auf Stress
- Gezielte Körperarbeit löst Faszienverspannungen
- Balance zwischen Aktivität und Regeneration ist zentral
- Regelmäßige Praxis verbessert die Fasziengesundheit nachhaltig

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und aktive Mitgestaltung!

Gibt es Wünsche, Fragen oder Anregungen ?



Marita Mack

PHYSIOTHERAPIE | MANUELLE THERAPIE | CRANIO-SACRALE THERAPIE