

Seminarunterlagen „Kraft aus der Mitte“

Ein Seminar für innere Stabilität, gesunde Haltung und ein kraftvolles Körperzentrum

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Fähigkeit des Körpers, sich **von innen heraus aufzurichten, zu stabilisieren und zu tragen**.

Es geht um das zielgerichtete Training der tiefliegenden Muskelgruppen und den Kern (core) des Körpers, um Muskelgruppen die man nicht sieht, die aber entscheidend sind.

Die Tiefenmuskeln befinden sich direkt an den Gelenken, Knochen, der Wirbelsäule und im Inneren der Körperhöhlen (Becken, Bauch, Brustkorb).

Sie kleiden die inneren Hohlräume aus, spannen diese, ähnlich wie ein Zelt von innen nach außen auf, stabilisieren die Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule, richten den Körper entgegengesetzt der Schwerkraft auf und verleihen ihm Haltung und innere Spannkraft.

Zugleich sind sie aktiv beteiligt an

- Atmung
- Verdauung, Drüsen und Stoffwechselfunktionen (insbesondere Fettverbrennung, Blutfett- und Blutzuckerwerte)
- Nerven- und Hormonsystem
- Ausscheidungsfunktionen
- Geschlechts- und Sexualfunktionen
- Schwangerschaft, Geburt, Gesundheit und Funktionsfähigkeit von Gebärmutter und Geschlechtsorganen bei Frauen
- Bei Männern ebenfalls Gesundheit und Funktionsfähigkeit von Prostata und Geschlechtsorganen
- Schutz und Stabilisierung der inneren Organe und Drüsen von Becken, Bauch, Brustkorb, Hals und Nacken

Die Tiefenmuskeln bilden den innersten Kern (= Core) des Körpers und die Basis für die großen oberflächlichen Skelettmuskeln.

Wenn die Kraft der Tiefenmuskeln verloren geht, fehlt die Basis für die Kraft und Leistungsfähigkeit der großen äußeren Skelettmuskeln.

Das hat eine große Bedeutung im Alltag, wie auch beim Sport und Körpertraining.

Viele Trainingsmethoden und Muskelübungen richten sich nur an die großen äußeren Skelettmuskeln und vernachlässigen die Tiefenmuskeln.

Dadurch kommt es mit der Zeit zu einem Ungleichgewicht, zwischen den äußeren und inneren Muskeln, das auf Kosten der Tiefenmuskeln und unserer inneren Stabilität und Aufrichtung geht.

„Functional core weakness“ - Funktionelle Tiefenmuskelschwäche ist ein weit verbreitetes Problem

Im Englischen bezeichnet man die „Funktionelle Tiefenmuskelschwäche“ als „functional core weakness“ und sie ist weit verbreitet bei Männern und Frauen, Jungen und Alten, wie auch bei sportlich sehr gut trainierten und bei gänzlich untrainierten Menschen.

Bei „Functional Core Weakness“ kommt es zu Schmerzen und Beschwerden

- des unteren, mittleren und oberen Rückens
- der Nacken- und Schulterpartie
- Kopfschmerzen, Kieferschmerzen
- Sehstörungen
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen

- Tinnitus und Ohrgeräusche
- Bauch- und Unterleibschmerzen
- Verdauungsprobleme, Verstopfung, Sodbrennen, Aufstoßen
- Hämorrhoiden
- Beckenbodenprobleme
- Blasenprobleme und Inkontinenz
- Probleme mit den Geschlechtsorganen, gestörte Sexualfunktionen
- Prostataprobleme bei Männern, Gebärmutterprobleme bei Frauen
- Knie-, Hüft- und Fußprobleme
- Fehlstellungen von Becken, Brustkorb, Schultergürtel und Kopf
- Atemprobleme, Atemfehlmuster
- Rectus Diastase = Auseinanderklaffen der vorderen Rumpfwand mit Überdehnung der Linea Alba
- Hernien und Brüche
- Hohlkreuz, Rundrücken, Skoliose, vorgewölbten Schultern
- O-Beine, X-Beine, Platt-, Senk- und Spreizfüße

Ursachen für „Functional Core Weakness“

- Dysbalance zwischen inneren und äußeren Bauch- und Rumpfmuskeln
- Schwangerschaft
- Sit ups, Crunches, Planks, schweres Krafttraining
- gerundete Körperhaltung und nach vorne unten gerichtete Körperpositionen

- dauerhaftes und häufiges Sitzen
- Operationen im Bereich von Bauch und Beckenboden
- unzureichende Bewegung/funktionelles Training

In diesem Seminar zeige ich Dir effektive Trainingstechniken zum Aufbau der Tiefenmuskeln

Die Tiefenmuskeln benötigen besondere Trainingsmethoden und können nicht durch Muskeltraining im Fitnessstudio und „reguläres“ Bauch- und Rumpftraining, wie Rumpfbeugen, Sit Ups, Crunches, Klappmesser usw. trainiert werden.

Solche Übungen trainieren nur die oberflächliche Skelettmuskulatur und können sogar zu einer Schwächung und Schädigung der Tiefenmuskeln führen!

Wenn wir nur die äußeren Muskeln trainieren, werden diese mit der Zeit übermäßig stark, im Verhältnis zu den Tiefenmuskeln. Wir erzeugen damit eine muskuläre Dysbalance, zwischen den inneren und äußeren Muskeln.

Die Kraft und Ruhespannung der äußeren Muskeln dominiert dann die, im Verhältnis schwachen inneren Muskeln. Das bildet die Basis für Verletzungen, Fehlhaltungen und daraus resultierenden Fehlbelastungen, wie auch einer eingeschränkten Atmung, Verdauung, Ausscheidung und Sexualfunktion.

Wenn die innere Kraft kollabiert versuchen die äußeren Muskeln zu kompensieren

Wenn die Tiefenmuskeln an Kraft und Leistungsfähigkeit verlieren, versucht das Gehirn diese fehlende innere Stabilität durch den Einsatz der oberflächlichen äußeren Skelettmuskeln zu kompensieren.

Diese haben jedoch ganz andere Funktionen und sich nicht für durchgehende Dauertätigkeit geschaffen. Die Tiefenmuskeln sind ermüdungsresistent und dafür geschaffen, uns den ganzen Tag lang aktiv gegen die Schwerkraft aufzurichten und die Atmung zu unterstützen.

Die äußeren Muskeln hingegen sind immer nur für, relativ kurze Krafteinsätze geschaffen und brauchen dann eine Pause, weil sie ermüden und bei Dauerbelastungen

übermäßig viel Milchsäure produzieren.

Wenn sie für die Kompensation der Tiefenmuskeln herangezogen werden erschöpfen und übersäuern sie nach kurzer Zeit und erzeugen chronische Verspannungen.

Viele Verspannungen der äußeren Skelettmuskelgruppen sind die Folge von Kompensationsmechanismen. Auch chronische Übersäuerung, ein brennendes oder stechendes Gefühl in den Muskeln, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen beim Bewegen rühren daher.

Die Lösung dieser Probleme und Symptome liegt im Wiederaufbau und der Reintegration der Tiefenmuskeln durch spezielle Trainingsmethoden und Übungen! Sobald die Tiefenmuskeln wieder ihre Arbeit aufnehmen, signalisiert das Gehirn eine Entspannung der äußeren Muskeln.

Die Trainingsmethoden für die Tiefenmuskeln lassen sich perfekt in den Tagesablauf integrieren

Du benötigst zum Training der Tiefenmuskeln keine Trainingsgeräte, kein Fitnessstudio, keine besondere Trainingskleidung und auch keine Extrazeit, die Du Dir fürs Training freischaufeln musst!

Die Übungen sind so konzipiert, dass Du sie während Deines Tagesablaufs, in Deinen ganz individuellen Alltag integrieren kannst!

Das entspricht auch der Physiologie und Funktionalität der Tiefenmuskeln: Sie sind dafür geschaffen, uns den ganzen Tag lang von innen her zu stabilisieren, aufzurichten und auszurichten. Immer wieder aufs Neue, in jeder erdenklichen Alltagssituation.

Du trainierst die Tiefenmuskeln ganz nebenbei, während Du Deinen Alltag gestaltest

- unter der Dusche
- beim Essen zubereiten
- Warten an der Kasse im Supermarkt oder an der roten Ampel
- beim Spaziergehen
- Joggen, Radfahren, Sporttreiben

- Lesen, Musik hören, Film schauen
- während Du am PC sitzt
- am Arbeitsplatz
- im Auto
- und bei vielen anderen Aktivitäten, Gelegenheiten und Situationen

Mehrmals am Tag für wenige Minuten

Das Training der Tiefenmuskeln wird idealerweise in mehrere „Mini-Trainingseinheiten“ über den Tag verteilt, die jeweils nur wenige Minuten dauern. Da sie für die Daueraktivität während des ganzen Tages geschaffen sind, reagieren sie optimal auf kleine Trainingsimpulse über den Tag verteilt. Auf diese Weise reaktiviert der Körper diese Muskeln am schnellsten und am effektivsten und integriert sie dann wieder automatisch in unsere aufrechte Körperhaltung und unsere Tagesaktivitäten.

Teil 1: Theoretische Hintergrundinformationen über innere und äußere Muskelschichten

Wir unterscheiden lokal und funktionell zwei Arten an Skelettmuskulatur

A) Innere Tiefenmuskulatur = Muskelketten, Muskelschichten und Muskelfasern, die sich im inneren des Rumpfes und direkt an den Knochen, Gelenken, der Wirbelsäule und innerhalb der inneren Gewölbe und Höhlen (Brustkorb, Bauchhöhle, Becken usw.) befinden.

→ Diese tiefsten Muskelfasern und Muskelgruppen enthalten hauptsächlich rote ausdauernde Muskelfasern, die stabilisierende und ausdauernde Haltefunktionen und innere Bewegungen, wie beispielsweise Atmung usw. erfüllen.

B) Äußere Skelettmuskulatur = Muskelketten, Muskelgruppen und Muskelfasern, die sich näher an der äußeren Oberfläche von Rumpf, Brustkorb und an

der Oberfläche der Extremitäten befinden.

→ An der äußeren Oberfläche der Skelettmuskeln befinden sich hauptsächlich weiße schnell- und maximalkräftige Muskelfasern, die für kurze intensive Krafteinsätze zuständig sind, wie Bewegung mit maximaler Geschwindigkeit und bewältigen maximaler Lasten und Widerstände.

→ Im mittleren Bereich der Muskulatur gibt es intermediäre Muskelfasern, die sowohl höhere Intensitäten als auch länger anhaltende Muskelaktivität ausüben können.

→ Die Muskelfaserverteilung unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und Muskel zu Muskel und auch innerhalb der einzelnen Muskeln geht die aufgezeigte Verteilung „fließend ineinander über“, mit den Tendenzen, dass tiefer mehr rote und oberflächlich mehr weiße Muskelfasern lokalisiert sind.

In diesem Seminar kümmern wir uns ausschließlich um das Training und den Aufbau der Tiefenmuskelgruppen und der dazugehörigen Bindegewebestrukturen!

Diese Strukturen bilden die Basis der inneren und äußeren Kraft, wie auch der Vitalität und Gesundheit. In den östlichen Bewegungs- und Kampfkünsten steht das Training der inneren Strukturen, wie auch des inneren feinstofflichen Energiesystems im Fordergrund. Erst, wenn diese Bereiche gut ausgebildet sind erweitert sich das Training auf intensivere Trainingsmethoden für die äußeren Muskelgruppen, aber immer im Einklang mit den Tiefenmuskeln und dem Bindegewebe.

Wir folgen genau dieser Reihenfolge, indem wir zuerst das isolierte Training der Tiefenmuskeln ins Zentrum stellen und dieses später erweitern, indem wir die Brücke zu den äußeren Muskeln schlagen:

1. Reines Tiefenmuskeltraining
2. integriert in Halteübungen mit dem eigenen Körpergewicht
3. integriert in dynamische Bewegungsübungen für die spiralförmig angeordneten großen Muskelketten
4. integriert in das Heben und Tragen von Gegenständen und Gewichten

Innere Muskelschichten – Die Tiefenmuskulatur im Kern des Körpers

Die Tiefenmuskulatur bildet unser muskuläres Zentrum und den „Kern“ (= Core). Sie besteht hauptsächlich aus roten ausdauernden Muskelfasern und hat folgende Aufgaben:

- Stütz- und Haltefunktion = hält den Körper den ganzen Tag lang aufrecht im Schwerkraftfeld. Sie ist durchgehend aktiv und sehr resistent gegen Ermüdung
- generiert die lang gestreckte aufrechte Körperhaltung = richtet die Wirbelsäule und die Körperlängsachse entgegengesetzt der Schwerkraft aktiv auf und streckt die Wirbelsäule und Gelenke und hält diese gestreckt
- spannt die inneren Gewölbe und die Körperlängsachse auf (vergleichbar, mit einem Regenschirm, bzw. wie innere Streben bei einem Zelt, oder den Tauen, die die Mäste und Segel eines Segelschiffs aufspannen)
- ist dynamisch beteiligt bei Atmung, Niesen, Husten, Schreien, Weinen, Singen, Erbrechen, Verdauung und Ausscheidung, Geburt
- bildet das stabilisierende Gegenteil zu den äußeren Muskeln, die eher für Bewegung als für Haltearbeit zuständig sind
- Stabilisieren und Stützen aus der Mitte heraus = bildet einen stabilen Kern, der den Körper von Innen nach Außen hin stabilisiert, einen Gegendruck aufbaut und den äußeren Kräften standhält
→ stabilisiert die Wirbelsäule, das Becken, den Brustkorb und Schultergürtel und die Gelenke, hat auch eine nährnde und schützende Funktion

Die Tiefenmuskulatur zieht praktisch nach innen, zum Kern und Zentrum des Körpers hin

Sie setzt von tief innen an den inneren Oberflächen der Körperhöhlen und Gewölbe an und verbindet diese Ansatzpunkte mit dem Zentrum in der Körpermitte. Sie gewährleistet eine Innenspannung, die den aktiven Gegenpol für alle nach außen gespannten und wirkenden Muskelfasern und Muskelgruppen darstellt.

Die Tiefenmuskulatur neigt dazu, Kraft und Spannung zu verlieren, wenn

- wir zu viel sitzen und uns in zusammen gekrümmten, gebeugten Körperhaltungen befinden
- die Kraft und Leistungsfähigkeit der äußeren Skelettmuskulatur übermäßig stark wird, im Vergleich zu den Tiefenmuskeln = muskuläres Ungleichgewicht, zwischen innen und außen
- zu viel Training der äußeren Muskeln und zu wenig bis gar kein Training der inneren Muskulatur
- Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule, des Bindegewebes, der Gelenke oder inneren Organe

Zu den wichtigsten Tiefenmuskeln gehören

1) Im Becken

- **Beckenbodenmuskeln** = Diaphragma Pelvis (hinterer Anteil), Diaphragma Urogenitale (vorderer Anteil), Sphinkter- und Schwellkörpermuskeln

2) Taille und Bauchregion

- **die tiefste, ringförmig verlaufende Bauchmuskelschicht** = Transversus Abdominis (TVA)
- **autochone Rückenmuskeln**
- **tiefe Rückenstrecker** = Musculi multifidii

3) Übergang Taille und Brustkorb

- **Zwerchfell** = Diaphragma
- **autochone Rückenmuskeln**
- **tiefe Rückenstrecker** = Musculi multifidii

4) Brustkorb

- **quer verlaufender Brustkorbmuskel** (Teil der inneren Zwischenrippenmuskeln) = Transversus Thoracis
- **innere Zwischenrippenmuskeln** (Ausatemhilfsmuskulatur) = Musculi intercostales intimi
- **mittlere Zwischenrippenmuskeln** (Ausatemhilfsmuskulatur) = Musculi intercostales interni
- **äußere Zwischenrippenmuskeln** (Einatemhilfsmuskulatur) = Musculi intercostales externi

5) Entlang der Wirbelsäule erstrecken sich vom Becken bis zum Kopf

- **autochone Rückenmuskeln**
- **tiefe Rückenstrecker** = Musculi multifidii
- **Funktionelle Muskelkette, verlaufend von den Beckenbodenmuskeln, Transversus Abdominis, Zwerchfell, Transversus Thoracis und innere + äußere Zwischenrippenmuskeln**

6) Tiefe Frontallinie = Muskel-Faszienkette, die sich zwischen Zunge und Zehen erstreckt

- Zehen- und Fußmuskeln
- Waden- und Schienbeinmuskeln
- Kniekehle
- Adduktoren
- Beckenbodenmuskeln
- Hüftbeugergruppe
- Zwerchfell

- innere Brustkorbfaszien und Tiefenmuskeln, Transversus thoracis
- Rippenfell und Herzbeutel
- Halsmuskeln (scaleni), langer Halsmuskel, langer Kopfmuskel
- Unterzungemuskel, Zungenbein
- Mundbodenmuskulatur
- Unterkieferknochen (Mandibula)
- Hinterhauptbein (Os occipitale)
- Kaumuskulatur (Masseter und Temporalis)

7) Die tiefste Schicht der äußeren oberflächlichen Skelettmuskelgruppen gehört ebenfalls zu Tiefenmuskulatur

- sie besteht aus roten ausdauernden Muskelfasern, die eine stabilisierende und tragende Funktion haben
- die sind ermüdungsresistent und haben die Aufgabe, ausgehend vom Kraftzentrum (Beckenboden, Taille, Zwerchfell) die Körperlängsachse entgegengesetzt der Schwerkraft aufzurichten und den ganzen Tag lang aufrecht zu halten
- sie stabilisieren die Knochen, Gelenke und Wirbelsäule

Äußere Muskelschichten – Die dynamische äußere Skelettmuskulatur

Sie ist mehr für dynamische Muskelarbeit und Bewegungen zuständig, wobei die tiefstgelegene Schicht, die sich direkt an Knochen, Gelenken und Wirbelsäule befindet auch für ausdauernde Haltearbeit zuständig sind und praktisch zu den Tiefenmuskeln gerechnet werden kann.

Die äußere Skelettmuskulatur besitzt ein breites Spektrum an Muskelfasertypen:

- weiße maximalkräftige Muskelfasern (Oberfläche, unter der Haut)
- weiße schnellkräftige Muskelfasern (Oberfläche, unter der Haut)
- intermediäre gemischte Muskelfasern (befinden sich in den mittleren Schichten)
- rote ausdauernde Fasern (befinden sich in den tiefstgelegenen Schichten direkt an den Knochen = Tiefenmuskelschichten)

Die äußere Skelettmuskulatur entfaltet ihre Kraft nach außen, die innere Tiefenmuskulatur eher nach innen. Beides sollte im Gleichgewicht sein, damit beide Bereiche ihre Arbeit effizient verrichten und sich damit effizient synergistisch unterstützen können.

Die äußere Skelettmuskulatur wird beim Krafttraining, Bodybuilding, den meisten dynamischen Sportarten, Gymnastik- und Trainingsformen trainiert und aufgebaut.

Die innere Tiefenmuskulatur wird durch all diese Trainingsformen jedoch nicht trainiert. Sie benötigt gezielte Trainingsreize und die meisten Formen des Muskel-, Fitness- und Konditionstrainings sind dafür nicht geeignet.

Die dynamische äußere Skelettmuskulatur neigt dazu sich zu verspannen und zusammenzuziehen

Wenn die Tiefenmuskulatur kollabiert, rekrutiert das zentrale Nervensystem Teile der äußeren Muskelgruppen, um die fehlende innere Stabilität von außen zu kompensieren. Das funktioniert nur bedingt und führt schnell zu muskulären Dysbalancen und chronischen Verspannungen und Verkürzungen der äußeren Muskeln.

Viele Menschen leiden unter chronischen und immer wiederkehrenden Verspannungen

- unterer Rücken, verstärktes Hohlkreuz, Hexenschuß, Ischias
- verkürzte Hüftbeuger und Beckenfehlstellungen, Beckenverdrehung
- funktionelle Beinlängendifferenz

- Wadenmuskelverspannung und verkürzte Achillessehnen und starre Sprunggelenke
- oberer und mittlerer Rücken, Rundrücken, „Hexenbuckel“
- Schulterblätterfehlstellungen und nach vorne-unten „hängende“ Schultern
- Nacken- und Schulterverspannungen
- Spannungskopfschmerzen
- nächtliches Zähneknirschen
- verspannte Schulter-, Arm- und Fingerbeuger, insbesondere Daumenbeuger/Daumenballen
- spannungsbedingte Skoliose
- erweiterter vorderer Rippenbogen = „flared ribcage“

Das sind häufig die Folgen von Kompensationsmechanismen, wenn die äußeren Muskeln versuchen die Haltearbeit der Tiefenmuskeln zu übernehmen!

Die Tiefenmuskulatur stellt den Kern und das muskuläre Zentrum des Körpers dar

Die Tiefenmuskulatur hält den ganzen Körper im Inneren zusammen und verbindet alle Anteile zu einem funktionsfähigen Ganzen! Sie arbeitet zusammen mit dem faszialen Bindegewebe, das sich vom innersten Kern bis in die äußerste Körperperipherie netzartig und wabenförmig erstreckt.

Auf diese Weise erreicht die stabilisierende Zugwirkung der Tiefenmuskulatur (zur Mitte, zum Kern hin) den gesamten Körper!

Die Tiefenmuskulatur wirkt von innen nach außen und verbindet den ganzen Körper zu einer zusammengehörigen funktionellen Einheit. Zugleich schützt und massiert sie unsere inneren Organe, unterstützt die Atmung, Verdauung, Ausscheidung, das Herzkreislaufsystem, die Drüsen uvm.

Sie ist für eine ausdauernde, statisch-oszillierende Haltearbeit und das aufrecht erhalten der lang gestreckten Körperhaltung im Schwerkraftfeld zuständig und zwar

den ganze Tag lang.

Die Muskelfasern der Tiefenmuskulatur sind maximal ausdauernd, nahezu ermüdungsresistent und für stundenlange Halte- und Ausdauerarbeit geschaffen.

Auch für Bewegungen im Inneren, wie:

- die Atmung,
- das aktive Zusammenziehen der Taille und Körpermitte,
- die Streckung der Wirbelsäule und dafür,
- Kraft nach unten (Ausscheidung und Geburt) und
- nach oben (Atmen, Rufen, Singen, Husten, Erbrechen usw.) zu entfalten zuständig.

Ebenfalls für

- das Anheben und elastische Abfedern des Beckenbodens und der Beckenorgane,
- das Ausdehnen, Zusammenziehen und Rotieren des Brustkorbs und der Bauchhöhle, wie auch für
- die Stabilisierung und den inneren Halt von Rumpf, Bauchhöhle, Brustkorb, Schultergürtel, der Wirbelsäule und der Gelenke.

Geht das Zentrum verloren wendet sich die äußere Skelettmuskulatur nach innen

Sobald die Tiefenmuskulatur kollabiert und an Kraft und Spannung verliert, geht unsere Basis und unser muskuläres Zentrum verloren.

Dann schaltet das Gehirn sozusagen um und rekrutiert immer mehr Anteile der äußeren Skelettmuskulatur, um dieser inneren Schwäche von außen her unterstützend zu begegnen.

Die äußeren Skelettmuskeln wenden dann ihre Kraft und Spannung immer mehr nach innen, um unseren Kern zu stabilisieren. Sie sind jedoch von ihren Funktionen und der Physiologie her nicht geeignet, um die Arbeit der inneren Stabilisatoren zu übernehmen!

Die äußeren Skelettmuskeln sind hauptsächlich für dynamische Muskelarbeit, also für Bewegung geschaffen und nicht dafür, uns den ganzen Tag lang von innen her zu stabilisieren und entgegengesetzt der Schwerkraft aufzurichten.

Die äußeren Skelettmuskeln sind nicht für dauerhafte und durchgehende Muskelarbeit geschaffen, sie ermüden sehr schnell und neigen bei Dauereinsätzen zu chronischer Überforderung, Erschöpfung, Übersäuerung und Verspannungen.

Sie ziehen sich dann immer mehr in sich selbst und zur Körpermitte hin zusammen.

Gleichzeitig geht die nach außen gerichtete Kraft verloren, es kommt also zu Schwäche und Kraftverlust in den Extremitäten.

Die Kraft umverteilen – Das Zentrum stärken und die Skelettmuskulatur restrukturieren

Wir können diese negative Kettenreaktion wieder umkehren, um unser natürliches muskuläres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Dazu beginnen wir mit dem Wiederaufbau der Tiefenmuskulatur, während wir gleichzeitig die äußere Skelettmuskulatur wieder in eine Entspannung, Regeneration und ihre natürliche Länge und Funktion zurück führen.

Durch eine neuromuskuläre Restrukturierung erinnern wir unser Gehirn sozusagen daran, die Tiefenmuskulatur wieder zu aktivieren, so dass sie ihre Tätigkeiten wieder aufnehmen können. Dann können die kompensatorisch rekrutierten äußeren Muskeln wieder entspannen und sich regenerieren, der Körper kann aus dem chronischen Stress- und Anspannungszustand aussteigen und die natürliche Balance kann wieder eintreten.

Alle Infos und Anmeldemöglichkeit
zum Seminar > >