

## **Funktionelle Myofasziale Integration fmfi® (löst Myofascial Release ab)**

### **Was ist Funktionelle Myofasziale Integration fmfi®?**

Das Wissen um die Bedeutung der Faszien und des myofaszialen Systems für den menschlichen Körper wurde in den letzten Jahren stark erforscht. Faszien bilden ein hochkomplexes dreidimensionales Netz, das unserem Körper seine ganz individuelle Form verleiht. Sie sind das Bindegewebe, welches die Muskeln, Blutgefässe, Nerven, Organe und Knochen umspannt, verbindet und differenziert. Verletzungen, Unfälle, Operationen sowie Fehlhaltungen/-belastungen oder Bewegungsmangel können zu Spannungsdysbalancen, Adhäsionen und verminderter Viskoelastizität in den Faszien führen. Verschiedenste funktionelle Störungen, Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein.

fmfi® ist ein ganzheitliches, integratives manuelles Behandlungskonzept des myofaszialen Systems. Relevante wissenschaftliche Erkenntnisse werden mit in der Praxis bewährten Behandlungsansätzen verbunden (basierend auf der 'Strukturellen Integration').

fmfi® behandelt gezielt Restriktionen und Funktionseinschränkungen im myofaszialen System, neue Bewegungs-, Haltungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten werden erlernt.

Die Funktionalität, Bewegungsfreiheit und Resilienz des myofaszialen Systems werden verbessert, der Körper kann sich wieder besser in der Schwerkraft organisieren – er findet ins Lot, der Gesamtorganismus erlangt mehr Balance und Vitalität.

Verschiedenste Beschwerdebilder, chronische Verspannungen, Schonhaltungen und Fehlbelastungen sowie degenerative Veränderungen können behandelt werden.

«Für die Lösung von tiefsitzenden fasziellen Verhärtungen und Adhäsionen sind die langsam schmelzenden myofaszialen Techniken, wie sie etwa in der Rolfing®-Methode der Strukturellen Integration verwendet werden, in den meisten Fällen das Wirkungsvollste, was ich hierzu kenne.»

Dr. biol. hum. Robert Schleip, Direktor der Fascia Research Group, Universität Ulm

### **Warum gerade das myofasziale System funktionell behandeln?**

Das myofasziale System bildet ein hochkomplexes dreidimensionales Spannungsnetzwerk, welches für die Haltung, Funktionalität, Bewegungsfreiheit und Resilienz des menschlichen Körpers von grosser Bedeutung ist. Die Faszien gelten als 'Organ der Form'. Forschungsergebnisse lassen darauf schliessen, dass die Faszien das anpassungsfähigste Organ überhaupt im Körper sind.

Faszien sind zudem unser reichhaltigstes Sinnesorgan, sie gelten als unser sechster Sinn, das 'Organ der Kinästhesie'. Ihnen verdanken wir die Körperwahrnehmung im Raum (Propriozeption) und unser Körperempfinden (Interozeption). Weiter spielen die Faszien eine wichtige Rolle bei der Schmerzwahrnehmung (Nozizeption).

Die Faszien sind das körperliche Gedächtnis, die Erinnerungen der Körpergeschichte ist auch in den Faszien verortet. Zudem stehen sie in Verbindung mit unserer Psyche. Jede Körperwahrnehmung und -empfindung hat auch eine emotionale Komponente und umgekehrt.

Verfilzungen (Adhäsionen) und Verfestigungen (Fibrosierungen), Dehydrierung und Spannungsdysbalancen (verminderte Viskoelastizität), können zu einer Vielzahl von funktionellen Störungen, Verspannungen, Schmerzen und Syndromen führen. Weiter kommt es zu negativ veränderten Körperwahrnehmung. Diese Restriktionen haben mannigfaltige Ursachen und Wirkungen auf andere Körperstrukturen oder Organsysteme.

**Kursleitung:** Andreas Klingebiel, Begründer der Funktionellen Myofaszialen Integration, Dipl. Physiotherapeut FH, Sportphysiotherapeut, Certified Advanced Rolfer™, Dozent art of motion

**Information & Anmeldung:** **UBH Seminare GmbH**, ch. des Voitats 7, 2533 Evillard, 032 325 50 10  
[heitmann-ubh@bluewin.ch](mailto:heitmann-ubh@bluewin.ch), [www.ubh.ch](http://www.ubh.ch)

# Funktionelle Myofasziale Integration fmfi® - Modul 1

## Einführungskurs – Grundlagen der Behandlung des myofaszialen Systems

### Inhalt

Das Wissen um die Bedeutung der Faszien und des myofaszialen Systems für den menschlichen Körper wurde in den letzten Jahren stark erforscht. Faszien bilden ein hochkomplexes dreidimensionales Netz, das unserem Körper seine ganz individuelle Form verleiht. Sie sind das Bindegewebe, welches die Muskeln, Blutgefässe, Nerven, Organe und Knochen umspannt, verbindet und differenziert. Verletzungen, Unfälle, Operationen sowie Fehlhaltungen/-belastungen oder Bewegungsmangel können zu Spannungsdysbalancen, Adhäsionen und verminderter Viskoelastizität in den Faszien führen. Verschiedenste funktionelle Störungen, Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein.

fmfi® ist ein ganzheitliches, integratives manuelles Behandlungskonzept des myofaszialen Systems, welches dessen funktionellen Qualitäten in Bezug zur Schwerkraft einbezieht. Für das myofasziale System relevante wissenschaftliche Erkenntnisse werden mit in der Praxis bewährten Behandlungsansätzen verbunden.

Der dreitägige Einführungskurs vermittelt dir das theoretische und praktische Grundlagenwissen zur Erkennung und Behandlung von funktionellen Störungen, myofaszialen Spannungsmustern und Beschwerdebildern im muskuloskeletalen System. Du bist in der Lage, das Erlernete direkt in deinem Berufsalltag umzusetzen. Der Kurs besteht aus ca. 40% Theorie und 60% Praxis.

### Ziel

- Du kennst die verschiedenen Fasziotypen und -schichten und deren Bedeutung in der strukturellen, funktionellen und integralen Anatomie
- Du verstehst die Bedeutung der Schwerkraft für den menschlichen Körper
- Du kennst die Grundlagen der funktionellen myofaszialen Körperanalyse (Body Reading, funktionelle Bewegungstests, strukturelles Listening)
- Du kennst mögliche Ursachen von funktionellen Störungen und Restriktionen im myofaszialen System und deren Auswirkungen auf den Organismus
- Du kennst folgende funktionellen Qualitäten des myofaszialen Systems: Spannkraft & Tensegrität, Faszien als Sinnesorgan, Anpassungsfähigkeit
- Du erhältst einen Überblick über die myofaszialen Behandlungsmöglichkeiten und wirksame Behandlungsstrategien folgender Strukturen:
  - Nackenstrukturen (Linea nuchae, M. trapezius, M. sternocleidomastoideus)
  - Thoraxstrukturen (Thorakalfaszie, M. pectoralis major)
  - Thorakolumbalfaszie und Erector spinae
  - Beckengürtel und untere Extremität (M. gluteus max., tiefe Hüftrotatoren, ventrale Hüftaufhängung, Hamstrings, Fascia cruris)

**Datum:** 17. – 19.03.2023

**Ort:** CH 2502 Biel/Bienne, Feldenkraiszentrum, General Dufourstr. 4

**Zeiten:** Fr. 10.00 – ca. 18.30h, Sa. 9.00 – 17.30h, So. 9.00 - 15.45h, 20 Kontaktstunden

**Kursgebühr:** Sfr. 660.00 einschliesslich umfangreicher digitaler Kursunterlagen

**Physioswiss & EMR:** 20 physioswiss-Punkte, EMR 20 Stunden

**Voraussetzung:** Physiotherapeuten\*innen, Med. Masseur\*innen, andere Körpertherapeuten\*innen  
Therapeuten\*innen mit guten Anatomiekenntnissen

**Kursleitung:** Andreas Klingebiel, Dipl. Physiotherapeut FH, Sportphysiotherapeut, Certified Advanced Rolfer™, Begründer der Funktionellen Myofaszialen Integration, Dozent art of motion

**Information & Anmeldung:** UBH Seminare GmbH, ch. des Voitats 7, 2533 Evilard, 032 325 50 10  
[heitmann-ubh@bluwin.ch](mailto:heitmann-ubh@bluwin.ch), [www.ubh.ch](http://www.ubh.ch)