

## Strukturelle Integration 3er - Sitzung



### Was ist Strukturelle Integration?

Strukturelle Integration (SI) ist eine manuelle Behandlungsmethode der Faszien des Bewegungsapparates. Sie ist wissenschaftlich begründet und basiert auf der fundierten Kenntnis der menschlichen Anatomie.

Die Arbeit der Strukturellen Integration betrachtet den Menschen als Ganzes und möchte alle Körperteile sich verbinden und miteinander kommunizieren lassen. Wir suchen nach dem Ursprung Ihrer Beschwerden und behandeln nicht nur die Schmerzpunkte. Vielmehr geht es darum, das Gleichgewicht wiederherzustellen und eine verbesserte Wahrnehmung im Körper zu erlangen.

Wir bearbeiten/lösen die Strukturen (Faszien), die verspannt oder verklebt sind oder aktiviert werden müssen, verbessern die Gleitfähigkeit und Flexibilität im Gewebe und balancieren den Körper neu aus; dies wirkt unterstützend und stellt dem Körper neue Energie zur Verfügung, um neue gesunde Bewegungsmuster erlernen zu können. Der Körper kann loslassen und die Schmerzen lassen nach.

Das neue Gleichgewicht bewirkt wieder mehr Freude am Körper und an der Bewegung.

## Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchdringen.

Sie umhüllen Organe, Muskeln, Knochen und Nerven bis in die kleinsten Einheiten. Zudem bilden sie aus ihren Fasern Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln.

Dieses faszinierende System ist wie ein Netz, welches unseren Körper zusammenhält und Bewegungskräfte weiterleitet. Alle Teile des Systems kommunizieren und interagieren untereinander, sodass sie ein Ganzes bilden. Faszien passen sich unserer Körperhaltung und unseren Bewegungsmustern an. Sie sollten gleitfähig und elastisch bleiben.

## Ziele der Strukturellen Integration

- Den Körper ausbalancieren
- Fehlhaltungen beeinflussen
- Mehr Beweglichkeit und Flexibilität erlangen
- Die Atmung verbessern und befreien
- Neue Bewegungsmuster erlernen
- «Auftrieb» und «Bodenhaftung» geben
- Schmerzen verringern

## Wann ist SI geeignet

- Bei Haltungsproblemen und strukturellem Ungleichgewicht
- Bei chronischen Beschwerden nach Operationen und Verletzungen
- Bei muskuloskelettalen Problemen
- Zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Zur Verbesserung des Wohlbefindens, der Kraft und Energie
- Bei Lust auf Veränderung

## Preise und Dauer

3er-Sitzung Strukturelle Integration: 3 x 1,5 Stunden.  
Preis: CHF 210.- pro Sitzung.

Grundlagen: Anatomy Trains Strukturelle Integration  
nach Thomas W. Myers

Wir sind seit drei Jahren im Ausbildungsprozess. Zurzeit  
tragen wir den Titel: «Structural Bodyworker Anatomy  
Trains»

