



Bodywork Academy

Batteriestrasse 2  
4103 Bottmingen

# BodyReading mit Tom Myers

Kursart	Spezieller Anlass: Kurs mit Tom Myers
Voraussetzung	keine
Dauer	2 Tage
Datum	09. - 10. Dezember 2023
Zeiten	Sa. und So. 9 - 17 Uhr
Ort	Punkt.Null Maulbeerstrasse 10, 3011 Bern
Kursleitung	Tom Myers
Preis	Fr. 750.-
Sprache	Englisch
Anmeldung	<a href="http://www.bodywork-academy.ch">www.bodywork-academy.ch</a> oder <a href="mailto:Info@bodywork-academy.ch">Info@bodywork-academy.ch</a>



## BodyReading mit Thomas Myers – Lernen Sie den Faszien spezialisten persönlich kennen

Thomas Myers hat mit den von ihm entdeckten myofaszialen Leitbahnen, den „Anatomy Trains“, Bahnbrechendes in der Faszientherapie geleistet. Ein zentrales Element seiner Methode ist das BodyReading. Dies ist ein neuer Ansatz, Haltung und Bewegung im Zusammenhang mit den Anatomy Trains zu analysieren. BodyReading nach Thomas Myers ermöglicht ein deutlich höheres Niveau in der Befundaufnahme. Dieser Kurs wird von Thomas Myers persönlich geleitet.

Im Kurs geht es darum, die Position und Ausrichtung der einzelnen Knochen im Verhältnis zueinander besser zu verstehen. Dadurch können Muster erkannt werden, welche schmerzhaft und unökonomisch sind und die gesunde Bewegung beeinträchtigen.

Die Fähigkeit, die Knochen und tastbaren Knochenpunkte korrekt zu palpieren, ist die Grundlage, um die knöchernen Relationen korrekt beschreiben zu können.

Am ersten Kurstag erkunden wir die Anatomie und die Relationen zwischen den Knochen. Wir üben, mit den vier Grundbegriffen des BodyReading: „Tilt“, „Bend“, „Shift“ und „Rotiert“ Muster zu erkennen und zu beschreiben. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, Haltungsmuster so zu beschreiben, dass unsere Klienten diese nachvollziehen können. Diese Fähigkeit verbessert die Sicherheit bei der Befundaufnahme und kann sofort in der täglichen Praxis genutzt werden.

Am zweiten Tag wird aufgezeigt, wie die knöchernen Relationen auf die Weichteile wirken. Die Weichteile in Form der Anatomy Trains wirken als Zuglinien und dienen der Kraftübertragung. Sie werden durch die Ausrichtung der Knochen sowohl positiv wie negativ entscheidend beeinflusst.

### Kursziele:

Wir lernen zu verstehen, warum sich die Ursachen eines Problems manchmal weit entfernt vom Schmerzpunkt befinden.

Im Einzelnen:

- Verstehen, wie die Anatomy Trains Haltungsmuster fixieren können.
- Verstehen, wie die Ausrichtung der Knochen diese Haltungsmuster beeinflusst.
- Verstehen, was Tensegrity ist und wie sie wirkt.
- Verstehen, wie konzentrische und exzentrische Belastungen und Kräfte unseren Körper formen.
- Grundlegende funktionelle Tests erlernen, um analysieren zu können, was sich bewegt, was sich nicht bewegt und was sich zu stark bewegt.
- Erlernen, Haltungsmuster kundenfreundlich zu beschreiben.
- Begreifen, dass eine lokale Einschränkung auf das ganze System wirken kann.
- Erlernen, wie wir unsere Befunde dokumentieren.