

**Resilienztraining durch die Interdisziplinäre Faszientherapie (IFT®):  
How to Recharge and Not to Endure?  
Christopher-Marc Gordon, Stuttgart, DE**

Was ist Resilienz und wie verbessere ich meine Widerstandsfähigkeit? Das sind zentrale Themen des Vortrags. Ziel ist es, Selbst-Regulierungstechniken aus der IFT-Methode zu vermitteln, die Resilienz und die Herzratenvariabilität durch leicht zu erlernende Strategien trainieren. Anhand einer Video-Demonstration werden die HRV und die Hautleitfähigkeit gemessen und der Zusammenhang dieser Messungen in Bezug auf das neurovegetative Nervensystem dargestellt. Wie man den Vagustonus und das parasympathische Nervensystem durch das Herzfrequenzvariabilitäts-Training stimulieren kann, wird mit den Fascia Tools (Fascia-ReleaZer®) gezeigt und praktiziert.

Relevanz und Ausrichtung des Themas:

- Der Vortrag soll einen Einblick in Resilienztraining geben und dem Zuhörer Methoden der Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln, indem er leicht zu lernende Strategien verwendet, die neue Fascia Tools integrieren.
- Video-Demonstration mit objektiven Messparametern, um darzustellen wie Resilienz verbessert werden kann.
- Reduktion von Stress- und Schmerzsymptomen
- Relevanz von Stressreduktion für Tänzer und Athleten

Vorgehen:

- Kurze Vorstellung des Ablaufs
- Die Innervation der Faszie, das Vegetative Nervensystem, HRV
- Darstellung der relevanten Literatur
- Video-Demonstration der Fascia Tools für Resilienztraining
- Fragen und Antworten

Kurzbiografie des ersten Autors: Christopher-Marc Gordon ist staatlich geprüfter Physiotherapeut (PT. hcpc. UK. HP); Myofaszialer Osteopath; Heilpraktiker; Gründer des „Center für Integrative Therapie“, Stuttgart (1990); spezialisiert auf die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen und Stress-Management; klinischer Wissenschaftler, Entwickler der evidenzbasierten „Interdisziplinäre Faszientherapie“ (IFT®), sowie neuer Faszien-Selbsttherapiemethoden (Fascia-ReleaZer®); Erfinder; Buchautor; Coach und Trainer für Gesundheitsmanagement