



# Interdisciplinary Fascia Therapy® (IFT) Kompaktseminar

---

Eine Neuartige, Evidenzbasierte,  
Nachhaltige Methode für Schmerz-  
und Stressreduktion

Eine Ausbildung für Physiotherapeuten,  
Osteopathen, Ärzte, Masseur, Rolfer®  
und weitere medizinische Fachberufe



## WAS IST INTERDISCIPLINARY FASCIA THERAPY® (IFT)?

---



Die IFT-Methode ist eine Kombination aus Techniken zur Schmerztherapie, Stressbewältigung, Leistungssteigerung und Selbsthilfebehandlung. Die IFT-Methode beruht auf der Stimulation des Gewebes bzw. der faszialen Mechanorezeptoren und der Regulierung der Immunantwort auf entzündliche Reize. Sie nutzt die Kombination der Herzratenvariabilitäts (HRV) - Atmung zur Vagalton-Stimulation und myofasziale Körperarbeit durch manuelle und instrumentelle Therapiemethoden.

Durch die fasziale Manipulation wird das dreidimensionale Faszienetzwerk in einer sehr spezifischen und differenzierten Weise behandelt. Die Steifigkeit und Elastizität des Gewebes wird verbessert, wodurch Gelenke mobiler und stereotype Bewegungsmuster korrigiert werden können. Durch die langsame Manipulation von tiefliegendem Gewebe können muskuläre und schmerzhafte Dysbalancen korrigiert und der Organismus als Ganzes ins Gleichgewicht gebracht werden.



## MANUELLE TECHNIKEN

---

Die Ausbildung beinhaltet verschiedene Griff-Sequenzen für die Behandlung chronischer Schmerzen. Es werden vier verschiedene Arten von Mechanorezeptoren unterschieden: Golgi-, Pacini- und Ruffini-Rezeptoren sowie die freien Nervenenden, die als interstitielle Rezeptoren bezeichnet werden. Zusätzlich werden Triggerpunkte behandelt. Damit die Behandlung so erfolgreich wie möglich ist, konzentriert sich die IFT-Methode auf die Behandlung aller Mechanorezeptoren und auf die spezialisierte Behandlung myofaszialer Läsionen.

## INSTRUMENTELLE TECHNIKEN

---

Zusätzlich zu manuellen Techniken nutzt die IFT-Methode spezielle Therapieinstrumente, die die unterschiedlichen Mechanorezeptoren beeinflussen und das Vegetative Nervensystem stimulieren.

Der **Fascia-ReleaZer** kombiniert ein myofasiales Release mit vibratorischer Oszillation und Hebel- und Schereffekten über spezielle Kanten. Die Besonderheit ist eine Kombination aus Vibro-Shearing und einem einzigartigen vibratorischen Atemtrainer, der den Vagaltonus des Vegetativen Nervensystems stimuliert.

Der **Deep-ReleaZer** ist ein weicher Noppenaufsatz, der eine tiefe Entlastung und Entspannung des thorakolumbalen myofaszialen Gewebes, insbesondere des Multifidusmuskels, ermöglicht.

Die **IFT Nadelrolle** enthält vier nicht-invasive Nadelmetalle, die mit weichem, biegsamem Gummi ummantelt sind, um eine anatomisch topografische Anpassung zu ermöglichen. Sie wird zur gezielten Stimulation der Mechanorezeptoren in der Haut und im darunter liegenden Gewebe eingesetzt.



## SELBSTHILFE

---

Die IFT-Methode bietet Patienten Therapieinstrumente und Strategien zur Selbstbehandlung als Ergänzung zur aktuellen therapeutischen Behandlung an, damit die Therapie effizienter gestaltet, die Lebensqualität verbessert und so zum langfristigen Behandlungserfolg beigetragen werden kann. Die Selbsttherapie kann auch vom ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden. .







## WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

### CIT Research Institute

Die Forschungsschwerpunkte des CIT Research Instituts liegen in den Bereichen Faszien, Selbsthilfe, chronische Schmerzen und Stress. Seit 2006 forscht das Institut gemeinsam mit der Universität Ulm, der Universität Tübingen, der Universität Witten/Herdecke, der University of Memphis (USA), der Alliant International University (USA) und der University of Palma de Mallorca (Spanien).

16 klinische Studien wurden durchgeführt, um die Effektivität und Effizienz der IFT-Methode zu bewerten.

Drei randomisierte kontrollierte Studien wurden auf Fachkonferenzen vorgestellt, darunter der International Fascia Research Congress in Washington DC (2015) und der international Congress on Low Back and Pelvic Girdle Pain in Singapore (2016). Darüber hinaus wurden auf dem CONNECT Congress for Sports Medicine in 2017 und auf dem International Fascia Research Congress in Berlin 2018 Präsentation gehalten und ein IFTWorkshop durchgeführt.

Der Artikel „Self-Myofascial Vibro-Shearing: a Randomized Controlled Trial of Biomechanical and Related Changes in Male Breakdancers“, der 2018 in der Zeitschrift Sports Medicine – Open veröffentlicht wurde, zeigt die Auswirkungen des *Fascia-ReleaZers* auf biomechanische Parameter.

## LIVESCIENCE

Einzigartig in den Ausbildungen von Gordon Health ist das Prinzip Livescience. Livescience beschreibt ein Substrat aus 30 Jahren Berufserfahrung sowie 15 Jahren wissenschaftlicher Arbeit und hat seinen Ursprung in der Beobachtung und dem Messen von psycho-physiologischen Phänomene mit anschließender Überprüfung in 23 wissenschaftlichen Studien. Unsichtbares, wie Elastizitätsveränderungen im Gewebe oder Veränderungen im Stressempfinden werden sichtbar, messbar und einfach verständlich dargestellt. Ein großes Sortiment an objektiven Messparametern zeigt anhand einfacher Videos und Live-Messungen welche Veränderungen im Gewebe oder im Vegetativen Nervensystems durch die IFT-Methode entstehen können.



CIT Academy

Interdisciplinary Fascia Therapy® (IFT) Kompaktseminar

## EINZIGARTIGE ASPEKTE DER AUSBILDUNG:

---

- Trainingsinhalte von einem Jahr: Extrem kompaktes Seminar in 6 Tagen mit Zertifizierung
- Wissenschaftlich nachgewiesene therapeutische Ergebnisse
- Schnelle Verbesserung von Schmerzempfinden und Bewegungsumfang nach nur einer Behandlung
- Kombination von Schmerz- und Stressmanagement (sofortige Aktivierung des vagalen Nervensystems)
- Nachhaltige und effektive Schmerzlinderung durch Selbsthilfe für Patienten und Therapeuten
- 16 evidenzbasierte Studien zur IFT-Methode
- Manuelle und instrumentelle Methode mit innovativen Therapieinstrumenten

## AUSBILDUNGSÜBERSICHT

---

### **Teilnehmer:**

Physiotherapeuten, Osteopathen, Ärzte, Masseur, Rolfer® und weitere medizinische Fachberufe

### **Ziel:**

Aufklärung und Umsetzung schneller, effektiver und sicherer evidenzbasierter Methoden zur Stress- und Schmerzreduktion für das Vegetative Nervensystem und die myofaszialen Systeme.

### **Dauer:**

Kompakttraining I (3 Tage), Kompakttraining II (3 Tage)

## KOMPAKTTRAINING I: 3 Tage

---

### **Modul 1:**

Schmerz und Stress Resilienz: ANS und Selbsttherapie

### **Modul 2:**

Praktische Selbsttherapie und Hintergrundwissenschaft

### **Modul 3:**

Schulter- und Nackenprotokoll, intermittierende Muskelenergietechniken

### **Modul 4:**

Lenden-, Becken- und Thorax-Wirbelsäulenprotokoll

### **Modul 5:**

Assessment Instrumente und gerätegestützte Methoden

### **Modul 6:**

Nachhaltigkeitsmanagement und evidenzbasierte Praxis

## KOMPAKTTRAINING II: 3 Tage

---

### **Modul 7:**

Cutting Edge Wissenschaft in Aktion: Evidenzbasierte Faszientherapie

### **Modul 8:**

Fuß-, Knie-, Hüft- und Beinprotokoll

### **Modul 9:**

Prefrontaler-Kortex-Stimulation (Vorderhirn) und HRV-Training

### **Modul 10:**

Arme, Ellenbogen und Handprotokoll

### **Modul 11:**

Epigenetik, DNA und Metabolismus

### **Modul 12:**

Zertifizierungsprüfung in mündlicher, schriftlicher und praktischer Form

## LEITER UND REFERENT



### **Christopher-Marc Gordon PT.hcpc.UK.**

Physiotherapeut, Heilpraktiker, Myofaszialer Osteopath, High Performance Coach, Klinischer Forscher, Erfinder der IFT-Methode, Gründer des CIT Research Institute (gemeinnützige Organisation) und der CIT Academy, Erfinder, Autor.

### **Methoden**

Entwicklung der Interdisciplinary Fascia Therapy (IFT), einer neuen evidenzbasierten Behandlungsmethode für medizinische Fachberufe und einer Selbsthilfetechnik

### **Klinisches Management**

Dr. med. Günther Bittner  
Orthopäde



### **IFT Team**

Carmen Graf  
Physiotherapeutin BSc,  
Naturheilpraktikerin  
Sophie Manuela Lindner  
Physiotherapeutin BSc, MA  
Natalie Neugum  
Physiotherapeutin



für die breite Öffentlichkeit zur Behandlung von Schmerzen und Stresssymptomen.

### **Entwicklungen**

*Fascia-ReleaZer*, ein neuartiges Selbsthilfe-Tool zur Behandlung von myofaszialem Gewebe; *Deep-Relea-Zer*, ein weiches Noppenwerkzeug zur Behandlung tief liegender Gewebe; *Cellulite-ReleaZer*, ein evidenzbasiertes Selbsthilfe-Tool zur signifikanten Reduktion von Cellulite; *Stress-ReleaZer*, ein Instrument für Stress-Kompetenz-Training mit App (Beurer CalmDown).

### **Bücher**

„Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie“, Fischer Verlag, und „Fascia in Sport and Movement“ (Co-Autor), Handspring Verlag.

### **CIT Academy**

Seit 1998 offene Schulungen für Laien und medizinische Fachberufe sowie Inhouse-Schulungen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

### **CIT Research Institute**

Forschung von wissenschaftlichen Arbeiten und Veröffentlichungen zum Thema Faszien, Schmerzen und Stress auf Kongresse weltweit.



# IMPRESSIONEN



CIT Academy

Interdisciplinary Fascia Therapy® (IFT) Kompaktseminar



**CIT Academy**

**Unsere Ziele:**

Professionelle medizinische Dienstleistungen  
Erweiterung des Instruktorennetzwerkes  
Weiterentwicklung evidenzbasierter, nachhaltiger  
Therapieansätze

Die CIT Academy ist verantwortlich für nationale und internationale Lehr- und Trainingskurse zur Stress- und Schmerztherapie in Krankenhäusern, Privatkliniken und in Unternehmensbereichen.

**GORDON HEALTH**

CIT Praxis - CIT Academy - CIT Research Institute  
Ahornstrasse 31  
70597 Stuttgart-Degerloch  
Tel.: +49 (0) 711 23 66 321  
Fax: +49 (0) 711 23 66 772  
E-mail: [organisation@center-gordon.de](mailto:organisation@center-gordon.de)  
Homepage: [www.center-gordon.de](http://www.center-gordon.de)  
[www.gordon-health.com](http://www.gordon-health.com)  
[www.fascia-releazer.com](http://www.fascia-releazer.com)



Besuchen Sie uns auf Instagram  
und Facebook (GORDON HEALTH).