

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

FaYo – Das Faszien-Yoga



Dr. med. Petra Bracht
Roland Liebscher-Bracht



Das Faszien-Yoga

Die enorme Heilkraft
des Bindegewebes nutzen



Die in diesem Buch und auf dieser DVD vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2016 Arkana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Übungsfotos und Illustrationen: LNB GmbH, Bad Homburg

Foto S. 21: shutterstock / Image Source Trading Ltd.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-34198-6

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



MOMENTS
of Happiness

litlounge

SINN

SUCHER



Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet.

*Sowie Bastian Kempf – ihrem Freund seit frühesten Kindertagen –,
der die Idee zur Namensgebung FaYo hatte.*

*Sie sind mit unseren Entdeckungen und Forschungen aufgewachsen
und haben sie gelebt. Sie vertreten die nächste Generation, die es
mit FaYo viel leichter haben kann – ein langes gesundes und
schmerzfreies Leben in Bewegung.*



Inhalt

Warum FaYo? – Die Sicht eines führenden Faszienforschers	11
Mit diesem Buch geht es wieder einen Schritt weiter	16

Einleitung	17
-------------------------	-----------

Die falsche Realität – älter und alt werden kann völlig anders sein	18
Ist es möglich, gesund alt zu werden?.....	19

Ihr Ziel ist unser Ziel – ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich sein	20
Epigenetik – wir können die Gene steuern	21
Die Lebensdauer unserer Zellen	22
Unser Leben könnte ganz anders verlaufen als gedacht	23

30 Jahre Entwicklung führten zum Faszien-Yoga	23
Ärztin und Kampfkünstler – Bewegungsübungen gegen Schmerzen ...	24
Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht	25
Nun geht es um Vorbeugung	26

Teil I	27
---------------------	-----------

Gesundheit zu verstehen ist die beste Voraussetzung, um Gesundheit zu trainieren	28
---	-----------

Altbekanntes Neues – die Faszien ebnen den Weg zum Ziel	29
Die Bedeutung der Faszien	29
Faszien und Bewegung	30

Yoga – Inhalte formen die Tradition	32	Unsere Bewegungsgewohnheiten	
Yoga – ein geistiges und körperliches		programmieren unser Gehirn	48
Training	33	Die Faszien bilden die Bewegungs-	
LNB Bewegungstraining – eine ideale		muster ab	49
Grundlage für Yoga-Übungen	33		
Den Energiefluss aktivieren	34	Sie fallen nicht vom Himmel – Gelenk-	
Wir stehen in der Tradition des Yoga	35	und Rückenschmerzen verstehen	51
		Unsere Gelenke sind genial konstruiert . .	51
Unser Körper weiß, was uns gesund		Unsere Erklärung für Schmerzen basiert	
macht und was uns schadet	36	auf jahrelanger Erfahrung	53
Sich widersprechende Empfehlungen	36	Wie Alarmschmerzen entstehen	55
Die unendlichen Bewegungsmöglich-		Unser Bewegungsalltag führt uns in	
keiten sind schwer zu systematisieren	37	die Sackgasse der Evolution	57
Bewegung als Basis für die Gesundheit . . .	38		
Lassen Sie Ihren Körper entscheiden	39	Auswirkungen unserer Bewegung –	
		die zwingende Logik unserer Biologie . .	59
Schmerz und Wohlbefinden –		Wie sind nicht für die Spezialisierung	
die Sprache unseres Körpers		geschaffen	59
verstehen	40	Der »Break-even« der Bewegungs-	
Wir haben kaum Kontakt zu unserem		evolution	60
Körper	41	Die Auswirkung unseres Bewegungs-	
Wie sich der Körper bemerkbar macht . . .	41	profils auf das Gehirn	60
Sie haben die Verantwortung	42	Eingeschränkte Bewegung lässt	
FaYo ist das Resultat der Aussagen		die Faszien verfilzen	62
unseres Körpers	43	Die Faszienspannung beeinflusst	
		die Knochen	62
Eingeschränkte Bewegungsmuster werden		Schmerzen gezielt behandeln	63
im Gehirn und im Körper verankert	44	Der Körper entscheidet	64
Wir nutzen nur einen kleinen Teil der			
Möglichkeiten, uns zu bewegen	45	Das 4-Herzen-Modell – so entstehen	
Quantität und Qualität der menschlichen		Krankheiten	66
Bewegung	45	Herz Nummer 1	66
Einwinkelige Positionen und		Herz Nummer 2A – die Venenklappen . .	66
engwinkelige Bewegungen	46	Herz Nummer 2B – die Kapillarklappen . .	67
Wir trainieren 24 Stunden am Tag	48	Herz Nummer 3 – das Faszienewebe	68

Herz Nummer 4 – die elektrisierenden Piezoeffekte	69	Prof. Lothar Wendt und die Eiweiß- speicherkrankheit	86
Auf dem Weg in die bewusste Inkompetenz	71	Zu viel Säure macht krank	87
Gesundheit ist ganz einfach – der direkte Weg	72	Das Faszien­gewebe leidet unter der Übersäuerung	88
Die theoretisch mögliche 100-Prozent- Bewegung	72	Übersäuerung als indirekte Ursache für Schmerzen	88
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der bewegten 20 Prozent?	72	So essen Sie Ihr Bindegewebe gesund	89
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der unbewegten 80 Prozent?	74	So wirkt sich Ihre Ernährung auf Schmerzen und Ihre Gesundheit aus	90
Die entscheidenden biologischen Mechanismen sind an Bewegung gekoppelt	77	Was haben Faszien mit der Psyche zu tun?	91
Die Bewegung unseres Körpers ist Hauptantriebskraft des Lebens	78	Die Anzahl psychischer Erkrankungen nimmt zu	92
Myokine – die Wundersubstanzen aus den Muskeln	80	Psychische Belastungen führen zu verfilzten Faszien	93
Die Formel für unsere Gesundheit	81	Der »eingebaute Psychotherapeut«	94
So wirken Ernährung, Psyche und Umfeld auf unsere Gesundheit	82	Gesunde Faszien durch ein gesundes Umfeld	95
Das medizinische Weltbild im Wandel der Zeiten	82	Setzen Sie Ihren gesunden Menschen- verstand ein	96
Von Virchow über Pischinger zu Schleip	83	Der Schmerzsee	97
Was fasziale Strukturen mit den Genen zu tun haben	84	Bestimmen Sie aktiv über Ihr Leben	99
Ist das Bindegewebe ein zusätzliches und eigenständiges Kommunika- tions-system?	84	Von 0 auf 100 – der effizienteste Weg, in Bewegung zu kommen	99
Was hat unsere Ernährung mit einem gesunden Bindegewebe zu tun?	85	Faulheit ist genetisch »eingebaut«	100
		Drei Quellen für Willenskraft	100
		Bewegungshindernis körperliche Schwäche oder Blockade	101
		Bewegungshindernis Schmerzen	102
		Verletzungen schneller ausheilen	102
		Schmerzfreiheit ist möglich	103
		Die 100 Prozent im Visier	104
		Welche Bewegungsarten sind geeignet? ..	105

Ein System für alle.	106
Bewegungsverbote bringen nur Stress	108
Leben Sie, wie Sie möchten – FaYo gleicht die Nachteile aus	108

Welchen körperlichen Belastungen dürfen Menschen sich aussetzen?

Die richtige, wirkungsvolle Intensität der Behandlung	109
Eine Schmerzskala von 0 bis 10 und darüber	110
Der Dehnungsschmerz ist ein Produkt der Trägheit	112
Bewusst die Komfortzone verlassen	113
Schonung ist gefährlich	114
Es gibt keine »falschen« Bewegungen	114
Die bewusste Kompetenz bei Schmerzen und Bewegung macht ruhig.	115
Tun Sie es!	116
Auf der Zielgeraden zur bewussten Kompetenz	117

Teil II. 119

Der Weg zur bestmöglichen Gesundheit	120
Die Werkzeuge des Faszien-Yoga	121

Mit optimierter Ernährung entsäuern, entgiften und beste Stoffwechsel- voraussetzungen schaffen.	122
Smoothie-Fasten und basische Ernährung	123
Gutes hineintun	123

Smoothie-Fasten nach Dr. Petra Bracht – die Intensivkur für das Bindegewebe	123
Nach dem Fasten	128
Rezepte zum Smoothie-Fasten	129
Basische Ernährung – Gesundheit für das fasziale Gewebe.	131
Pflanzenkost ist weitgehend basisch.	136

Machen Sie sich bereit für FaYo	137
Treffen Sie eine Entscheidung	138
Den Körper auf das FaYo-Training vorbereiten	139
So legen Sie Ihre Vorgehensweise fest	140
So lernen Sie die FaYo-Rollmassage	142
So lernen Sie den EarthFlow	143
15 Minuten für Ihre Gesundheit.	143
So lernen Sie den SkyFlow	144
Ein Trainingsprogramm fürs Leben	145
So bauen Sie Ihr FaYo-Training auf	145
Fangen Sie an – innerhalb von 72 Stunden	147

Mit »faszialem Aufwärmen« das Training vorbereiten – die FaYo-Rollmassage	147
Wie werden die Faszien gebildet?	148
Was wollen wir mit dem Rollen erreichen?	148
Die Grenzen der Rollmassage	148
Das Faszien Gewebe braucht Wasser	149
Welche Rollen sind geeignet?	149
Das Besondere an unseren Rollen und Kugeln	151
Neue Rollwerkzeuge für die FaYo- Rollmassage	152
Die Rolltechnik	153

FaYo-Rollmassage für die Durchsaftung
und den Abbau überflüssiger Kollagen-
fasern..... 156

**EarthFlow – am Boden die muskulär-
faszialen Engpässe auflösen..... 165**

Warum die FaYo-Bewegungen so genau
festgelegt sind..... 165

Wir nutzen die Kraft der Erde 166

Mit dem EarthFlow die Bewegungs-
qualität steigern..... 166

Mit der richtigen Intensität üben 168

Den Flow nach und nach aufbauen 169

Bitte erst einmal nur schauen!..... 169

Der EarthFlow – die Übungsreihe
am Boden 170

Tag für Tag mehr Bewegungswinkel
erobern 195

**SkyFlow (HimmelsForm) – im Stand alle
Bewegungswinkel im vollen Umfang
trainieren..... 196**

Unsere jahrzehntelange Erfahrung ist
die Basis 196

Uns geht es um das Gesamte 197

Unser Körper sagt uns, was zu tun ist 198

Sie haben es »in der vollständigen
Bewegung« 199

So ist der SkyFlow aufgebaut..... 199

Der SkyFlow – 12 Abfolgen im Stand. 200

Sich mit FaYo immer weiterentwickeln ... 245

Ausblick

**Der Körper – machtvoll Instrument
im materiellen Sein 246**

Seien Sie aufgeschlossen..... 247

Grenzen des intellektuellen Verstehens ... 247

Ihre eigene Wahrheit. 248

Die Genetik wird fehlgeleitet –
der Intellekt ist gefragt 249

Gesundheit für Körper, Geist und Seele .. 249

Wenn Sie mehr wissen möchten 251

Danke von Herzen 255



Warum FaYo? – Die Sicht eines führenden Faszienforschers

Im Jahre 2009 sprach mich in einem meiner Faszienkurse ein Teilnehmer an und erzählte von einer neuen Schmerztherapie, der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Er beschrieb sie als weitaus wirkungsvoller als das, was üblicherweise in der Physiotherapie oder auch der Osteopathie praktiziert wird. Ich nahm Kontakt mit den beiden Entwicklern dieser Methode auf und traf einige Zeit später Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zu einem Gedankenaustausch. Natürlich war ich skeptisch, was die Wirksamkeit ihrer Therapie anging – es klang zu einfach und roch für mich nach der üblichen missionarischen Überheblichkeit vieler Heiler und Manualtherapeuten. Aber schon bei diesem ersten Treffen sollte ich die beiden als sehr authentische Menschen kennenlernen, die nicht nur von ihrer Therapie überzeugt waren, sondern damit offensichtlich auch sehr häufig die Ergebnisse er-

zielten, von denen ich inzwischen immer öfter erzählt bekommen hatte. Bemerkenswert empfand ich jedoch ihre Bereitschaft, sich auch auf andere – alternative – Erklärungskonzepte für die erzielte Wirksamkeit gedanklich einzulassen. In der mir bekannten Szene der selbsternannten Handaufleger und Heiler war ich das Gegenteil gewohnt.

Nachdem wir uns ein wenig unterhalten hatten und aufgrund der gegenseitigen Sympathie schnell zum Du übergegangen waren, wurde es spannend. Roland – wohl als passionierter Kampfsportler sehr pragmatisch – fragte ziemlich schnell, ob ich selbst irgendwelche Schmerzen hätte. Offensichtlich war er sich sehr sicher, mir helfen zu können, falls ich Schmerzen hätte. Glücklicherweise hatte und habe ich nie unter größeren Schmerzen zu leiden. Ich konnte lediglich einen schmerzhaft verspannten Unterarm

anbieten, der mich immer mal wieder und auch gerade zu diesem Zeitpunkt nervte.

Ich war gespannt, als Roland die Therapie an mir demonstrierte. Während er verschiedene Stellen meines Unterarms und Ellbogens relativ schmerzhaft mit punktuell Druck bearbeitete, erläuterte er mir den damaligen Stand des Erklärungsmodells der LNB Therapie. Darin spielten die Golgi-Rezeptoren und deren Beeinflussung die Hauptrolle. Da ich die unterschiedlichen Typen der Rezeptoren nicht nur intensiv erforscht habe, sondern auch über eine langjährige Praxis-Erfahrung in der Rolfing-Methode verfügte, spürte ich jedoch sehr schnell, dass die deutliche Erleichterung, die ich nach nur wenigen Minuten empfand, mit den Golgi-Rezeptoren vermutlich nur wenig zu tun hatte. Ich sagte damals spontan zu den beiden: »Das sind nicht die Golgis, das geht viel höher, bis ins Gehirn. Das sind viel eher die freien Nervenendigungen im Periost.« Mein anfänglicher Schmerz war jedenfalls durch die kurze Behandlung fast verschwunden.

Petra und Roland waren von Beginn an sehr offen für meine Einschätzungen ihrer Arbeit. Da wir uns wunderbar ergänzten und die beiden großes Interesse daran hatten, ihr Erklärungsmodell für ihre Schmerztherapie, die sie über die Jahre entwickelt hatten, mit meinen Kenntnissen der akademischen Faszienforschung abzugleichen, beschlossen wir, auf wissenschaftlicher Ebene zusammenzuarbeiten.

Einige Zeit später hielt ich auf einem großen LNB Therapeuten-Treffen einen Vortrag zum neuesten Stand der Faszienforschung. Ich war sehr beeindruckt, als ich sah, wie bei LNB einige Hundert in dieser Therapie ausgebildete Ärzte und Therapeuten aus verschiedenen Fachrichtungen intensiv zusammenarbeiten. Darunter auch mehrere ehemalige Rolfing-Schüler und Kollegen von mir, die ich zu meiner Überraschung dort als begeisterte Teilnehmer wiederfand. Besonders erfreut war ich aber, als ich beim Training der so genannten Basis-Form (ein Vorläufer des SkyFlow) die fließend-dynamischen Bewegungsfolgen sah, die das LNB Bewegungssystem enthält. Mir schien, als ob hier viele der von mir und anderen Faszienforschern propagierten theoretischen Konzepte für eine faszienfreundliche Bewegungs- und Schmerztherapie auf einem beeindruckend hochentwickelten Niveau und mit einer bestechenden praktischen Systematik umgesetzt waren.

Der Austausch wurde intensiver, und 2012 wurde ich Mitglied des wissenschaftlichen Beirates bei LNB. Seitdem habe ich im LNB Ausbildungszentrum drei Seminare zum Thema Faszien gehalten. Jedes Mal habe ich weitere Übungen, vor allem aus dem Bereich der so genannten Engpassdehnungen, kennengelernt. Auch diese speziellen Übungen verdienen meine absolute Hochachtung: Mit ihrer Hilfe werden die Schmerzpatienten in die Lage versetzt, begleitend zu den Behandlungen die mit der

Osteopressur erreichte Schmerzminderung durch selbstständiges Üben im Alltag zu unterstützen. Ich kenne kaum ein anderes Übungssystem für Muskeln und Faszien, das so vielseitig und systematisch ausgearbeitet ist und dabei die Patienten bzw. Schüler so wirksam, tatkräftig und nachhaltig in den Weg zur Gesundheit einbezieht. Natürlich predigte ich wie viele meiner Rolfing-Kollegen schon seit langem den Wert aktiver bewegungstherapeutischer Hausaufgaben für die Patienten ... meist mit recht bescheidenen Umsetzungserfolgen. Aber eine so hohe »Compliance« – also reale Umsetzung in der täglichen Alltagspraxis der Patienten – wie hier hatte ich noch nie erlebt.

Die Art und Weise, mit der Petra und Roland sowie das von ihnen ausgebildete Netzwerk von Ärzten und Therapeuten mit neuesten Forschungsergebnissen umgehen, indem sie frühere physiologische Hypothesen als solche bezeichnen und bereitwillig korrigieren, wenn es entsprechende neuere Forschungsergebnisse gibt, ist vorbildlich und stellt eine seltene und besonders wertvolle Art der Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern und klinischen Anwender dar.

Die letzte mir vorgestellte Neuentwicklung war die Faszien-Rollmassage – ein System zur Bearbeitung der Faszien mit eigens von LNB entwickelten Rollen und Kugeln verschiedener Größen und Härtegrade. Unter fachkundiger Anleitung bekommt der Anwender hier ein Werkzeug-Set an die Hand, mit dem er als selbstwirksamer

Akteur verklebte und verhärtete Bereiche in seinem muskulären Bindegewebe gezielt behandeln kann.

Und nun freue ich mich sehr, dass ich FaYo, die neueste LNB-Entwicklung, wissenschaftlich durch Grundlagenforschung begleiten darf. Zum traditionellen Yoga gibt es bereits zahlreiche hochwertige Studien, die auch für andere therapeutische Bereiche wichtige Anregungen geliefert haben. Es dürfte spannend werden, die möglichen physiologischen Unterschiede und Wirkungsmechanismen des hier vorgestellten modernen Faszien-Yoga in den kommenden Jahren ebenso kritisch zu durchleuchten. Das FaYo ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde: um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Sämtliche Übungen bis hin zu Ernährungstipps widmen sich vor allem der Gesundheit des Faszienystems. Wie auch der LNB Schmerztherapie liegt FaYo ein biologisch begründetes und leicht verständliches Erklärungsmodell zugrunde. Dieses zeigt, wie der Anwender nicht nur sein fasziales Bewegungssystem optimieren kann, sondern auch die Grundlage der Gesundheit, die Durchlässigkeit des alles durchdringenden Fasziennetzes.

FaYo eignet sich damit als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen,