Inhalt

Warum FaYo? – Die Sicht eines führenden Faszienforschers	11	30 Jahre Entwicklung führten zum Faszien-Yoga	23
Mit diesem Buch geht es wieder einen Schritt weiter	16	Ärztin und Kampfkünstler – Bewegungsübungen gegen Schmerzen ...	24
Einleitung	17	Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht	25
Die falsche Realität – älter und alt werden kann völlig anders sein	18	Nun geht es um Vorbeugung	26
Ist es möglich, gesund alt zu werden?	19	Teil I	27
Ihr Ziel ist unser Ziel – ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich sein	20	Gesundheit zu verstehen ist die beste Voraussetzung, um Gesundheit zu trainieren	28
Epigenetik – wir können die Gene steuern	21	Altbekanntes Neues – die Faszien ebnen den Weg zum Ziel	29
Die Lebensdauer unserer Zellen	22	Die Bedeutung der Faszien	29
Unser Leben könnte ganz anders verlaufen als gedacht	23	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	Sie fallen nicht vom Himmel – Gelenk-	
Den Energiefluss aktivieren	34	und Rückenschmerzen verstehen	51
Wir stehen in der Tradition des Yoga	35	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	Auswirkungen unserer Bewegung –	
Lassen Sie Ihren Körper entscheiden	39	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	
Eingeschränkte Bewegungsmuster werden		die Knochen	62
im Gehirn und im Körper verankert	44	Schmerzen gezielt behandeln	63
Wir nutzen nur einen kleinen Teil der		Der Körper entscheidet	64
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 Eiweißspeicherkrankheit	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 Menschenverstand 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 Kommunikationssystem?	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	Smoothie-Fasten nach Dr. Petra Bracht – die Intensivkur für das Bindegewebe	123
Bewegungsverbote bringen nur Stress	108	Nach dem Fasten.	128
Leben Sie, wie Sie möchten – FaYo gleicht die Nachteile aus.	108	Rezepte zum Smoothie-Fasten.	129
Welchen körperlichen Belastungen dürfen Menschen sich aussetzen?.....	109	Basische Ernährung – Gesundheit für das fasziale Gewebe.	131
Die richtige, wirkungsvolle Intensität der Behandlung.	109	Pflanzenkost ist weitgehend basisch.	136
Eine Schmerzskala von 0 bis 10 und darüber.	110	Machen Sie sich bereit für FaYo.	137
Der Dehnungsschmerz ist ein Produkt der Trägheit.	112	Treffen Sie eine Entscheidung.	138
Bewusst die Komfortzone verlassen.	113	Den Körper auf das FaYo-Training vorbereiten.	139
Schonung ist gefährlich.	114	So legen Sie Ihre Vorgehensweise fest.	140
Es gibt keine »falschen« Bewegungen.	114	So lernen Sie die FaYo-Rollmassage.	142
Die bewusste Kompetenz bei Schmerzen und Bewegung macht ruhig.	115	So lernen Sie den EarthFlow.	143
Tun Sie es!	116	15 Minuten für Ihre Gesundheit.	143
Auf der Zielgeraden zur bewussten Kompetenz.	117	So lernen Sie den SkyFlow.	144
Teil II.	119	Ein Trainingsprogramm fürs Leben.	145
Der Weg zur bestmöglichen Gesundheit.	120	So bauen Sie Ihr FaYo-Training auf.	145
Die Werkzeuge des Faszien-Yoga.	121	Fangen Sie an – innerhalb von 72 Stunden.	147
Mit optimierter Ernährung entsäuern, entgiften und beste Stoffwechsel- voraussetzungen schaffen.	122	Mit »faszialem Aufwärmen« das Training vorbereiten – die FaYo-Rollmassage.	147
Smoothie-Fasten und basische Ernährung.	123	Wie werden die Faszien gebildet?	148
Gutes hineintun.	123	Was wollen wir mit dem Rollen erreichen?	148
		Die Grenzen der Rollmassage.	148
		Das Faszienewebe 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	Unsere jahrzehntelange Erfahrung ist die Basis	196
EarthFlow – am Boden die muskulär- faszialen Engpässe auflösen	165	Uns geht es um das Gesamte	197
Warum die FaYo-Bewegungen so genau festgelegt sind.	165	Unser Körper sagt uns, was zu tun ist	198
Wir nutzen die Kraft der Erde	166	Sie haben es »in der vollständigen Bewegung«	199
Mit dem EarthFlow die Bewegungs- qualität steigern	166	So ist der SkyFlow aufgebaut	199
Mit der richtigen Intensität üben	168	Der SkyFlow – 12 Abfolgen im Stand.	200
Den Flow nach und nach aufbauen	169	Sich mit FaYo immer weiterentwickeln ...	245
Bitte erst einmal nur schauen!	169	Ausblick	
Der EarthFlow – die Übungsreihe am Boden	170	Der Körper – machtvoll Instrument im materiellen Sein	246
Tag für Tag mehr Bewegungswinkel erobern	195	Seien Sie aufgeschlossen	247
SkyFlow (HimmelsForm) – im Stand alle Bewegungswinkel im vollen Umfang trainieren	196	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