

FAYO®- FaszienYoga, was ist das?

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur

Der Trend Yoga ebbt nicht ab. Unterschiedlichste Formen werden auch in unseren Breitengraden gelehrt. Viele Menschen finden den Weg in erster Linie zum Yoga, um dem Hamsterrad zu entfliehen, zu entschleunigen und etwas gegen die individuellen Schmerzzustände zu tun.



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

Immer wieder beklagen sich Patienten und Yoga-Trainierende über Schmerzzustände, trotz des regelmäßigen oder intensiven Yogatrainings. Yoga ist eigent-

lich Teil eines spirituellen Systems, bei dem der Körper auf feinstofflich energetischer Ebene „arbeitet“. Je flexibler und gelenkmäßig freier ein Körper ist, desto leichter ist diese Energiearbeit. Überwiegt allerdings Bewegungsarmut gekoppelt mit körperlicher Unflexibilität, gibt es Blockierungen und nicht selten auch Schmerzzustände. Ein Energiefluss kann dann nicht gut stattfinden. In unserer westlichen Welt stehen vordergründig die körperlichen Dehnungen, dabei gerät der ursprünglich energetische Yoga-Sinn häufiger in den Hintergrund.

Fayo®

Das Faszienyoga der Schmerzspezialisten Liebscher-Bracht ist anders. Hier werden systematisch die größten Engpässe des Körpers angegangen. Zwei intensive und optimierte Übungsabfolgen am Boden und im Stand gleichen die 24 Stunden Bewegungsdefizite des Alltags aus. Die Systematik hinter diesen beiden sogenannten Flows stammen von dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und wurden von Mira Flatt durch yoga-ähnliche Positionen in fließendere Bewegungsabfolgen umgewandelt.

Im sogenannten Earthflow auf der Matte wird die Flexibilität erweitert. Dabei steht nicht nur die Dehnung im Vordergrund, sondern auch Kräftigung und die Ansteuerung im Gehirn, um Kopf und Körper zu verbinden.

Dieser gute Effekt wird im sogenannten Skyflow dann noch erweitert. In die neu erlangten Gelenkwinkel wird in einer Bewegungsabfolge trainiert, erweitert hineingedeht, gekräftigt, geschwitzt und gelacht. Nicht zu vergessen sind die Kombination von Rotations- und Atmungseinheiten in den Flows, sowie Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Ein Mehrwert für die jeden Übenden zur Integration in seinen Alltag.

Schmerzen trotz Yoga


Unser heutiges unausgeglichenes, sehr einseitiges Bewegungs- oder Sitzprofil führt zu Verspannungen und zu Schmerzzuständen. Gleichen wir diese Einseitigkeiten immer wieder mit hochwertigen Bewegungen aus, so kommt es in der Regel zu keinen Schmerzzuständen.

Yogabewegungen, die das 24 Stunden Bewegungsprofil ausgleichen, sind super! Manchmal werden aber Yogabewegungen gemacht, die dieses Bewegungsprofil leider nicht ausgleichen, sondern manchmal auch verstärken. Denn das eigentlich energetisch ausgerichtete Yogasystem geht diese sogenannten Engpässe des Körpers nicht systematisch an.

Faszienrollen und Flows

Mit speziell dafür entwickelten Faszienrollen wird das Bindegewebe wieder in Schwung gebracht, der Stoffwechsel aktiviert und Giftstoffe aus dem Bindegewebe abtransportiert.





Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

**I
HR
EAU
GENSI
NDUNS
WICHTIG**


IHRE PRIVATARZTPRAXIS

Genießen Sie in unserer Praxis alle Vorteile und Annehmlichkeiten einer Privatarztpraxis – wir freuen uns. Gut sehen – besser leben! Unsere Privatpraxis bietet Medizin auf neuestem Stand, ein wählbares Spektrum an Leistungen und schafft Klarsicht.

Prävention durch umfassende Vorsorgeleistungen:

- Glaucomvorsorge
- Maculavorsorge
- Pachymetrie
- Kindervorsorge (Seherschule)
- Schlaganfallvorsorge
- Tränenfilmanalyse
- Netzhautvorsorge
- Kontaktlinsenkontrolle
- Komfortbrillenbestimmung
- Dynamische Gefäßanalyse der Netzhaut zur Erstellung des persönlichen Risikoprofils
- OCT – Optische Kohärenz Tomographie – modernste Laserscannerdiagnostik zur Glaucom- und Maculavorsorge

Augenfachärztin Dr. med. Monika Kneip
Naubornmer Str. 12 | 35578 Wetzlar
Telefon 06441 443421
Fax 06441 47951
Mail dr.kneip@t-online.de
Web www.dr-kneip.de



Ganzheitliches Prinzip

Ernährung, ausgleichende Bewegungen und wirksame Achtsamkeit sind die Bausteine bei FAYO®. Es sollte nicht nur ein Trend sein, sondern ein Lebensprinzip. FAYO® setzt sich eben aus diesen Worten zusammen: food, awareness, yoga, om.

Denn Essen gibt uns Kraft für die Bewegung, Energie zum Denken, unterstützt uns fit und gesund zu bleiben. Je ausgewogener und natürlich die Nahrung/Ernährung ist, umso besser. Bewegungsdefizite oder sogar -einschränkungen des Alltags werden auf allen Ebe-



nen ausgeglichen. Es ist eine tolle Ergänzung zu jeder Art des Sporttrainings. Das Beste: FAYO® ist ideal für jedes Einstiegslevel und altersunabhängig. Vielleicht sehen wir uns ja in einem Probetraining, weil Sie FAYO® an Ihrem eigenen Körper spüren wollen.

Mein Tipp:

Als Buchempfehlung kann ich Ihnen „Meine Gesundheitsformel“ von Dr. Petra Bracht empfehlen. In einer 10 Tages-Challenge vereint Sie hierbei die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit.

Es gibt tägliche FAYO®-Bewegungs-Flows, tolle Rezepte zum Thema gesunde Ernährung und Achtsamkeits-/Meditationsübungen.

Das Buch ist auf eine leichtverständliche Weise geschrieben und kann direkt umgesetzt werden. Testen Sie es aus und spüren Sie die positive Wirkung auf allen Ebenen. Denn was gibt es Schöneres als einen gesunden, beweglichen und vor Allem schmerzfreien Körper zu haben.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Wohlfühlzeit.

Ihre Petra Müller ■