

fayo®

DAS FASZIEN YOGA

ist ein faszinierendes Bewegungsangebot, welches in einer fließenden, etwa fünfzehnminütigen Bewegung ausgeführt werden kann, für Jugendliche wie für Erwachsene!

Wir müssen dem Körper „nur“ regelmäßig die richtigen Bewegungen anbieten,
um uns gesund zu fühlen,
ein Leben lang voll beweglich zu bleiben
und Schmerzen vorzubeugen.

Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Literatur:

Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht: **FaYo** Das Faszien-Yoga, Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen, München, 2016

Autoren: Ärztin und Kampfkünstler - Bewegungsübungen gegen Schmerzen
Sie lernen sich 1983 kennen und entwickeln dann eine faszinierende Methode, die Gesundheit zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Dr. Petra Bracht: Ärztin für Naturheilkunde und Allgemeinmedizin,
- Entgiftungs- und Ernährungsmedizinerin,
- unzufrieden mit der im Studium gelernten Schmerztherapie

Roland Liebscher-Bracht: Kampfkunstlehrer seit über 30 Jahren, besonders WingTsun
- Studium Wirtschaftsingenieurwesen, Fachrichtung: Maschinenbau
- konnte als Nicht-Therapeut (Gesundheitsklassen in seinen WingTsun Schulen) Schmerzen beseitigen, was nach den Diagnosen nie hätte möglich sein dürfen.



www.fayo.de

<https://fayo.de/was-ist-fayo/>

www.liebscher-bracht.com

Trainer finden unter: <https://fayo.de/finder/>

Seit 2012 ist Dr. Robert Schleip Mitglied im wissenschaftlichen Beirat bei LNB. Sein Fachgebiet ist die Faszienforschung, seit 2008 ist er Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology an der Universität Ulm; (vgl. auch <http://www.somatics.de> oder <http://www.somatics-academy.de/de/>) und schreibt im Vorwort zum oben genannten Buch (Seite 13f):

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. ... 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, die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, Musiker der diversen Instrumente, ...

Die Evolution in der Gesundheitsbewegung ist dringend nötig.

Bewegungsdefizite und einseitige Bewegungsabläufe sind von der Kindheit bis ins hohe Alter die Regel – und zwar im Berufs- und Schulalltag wie in der Freizeit.

Im Durchschnitt verbringt jeder Erwachsene 11,5 Stunden pro Tag im Sitzen. Schon Grundschulkindern sitzen rund neun Stunden täglich. Da die gesundheitlichen Folgen immer eklatanter werden, besteht großes Interesse an neuen Konzepten von hoher Qualität. Laut einer GfK Marktforschung steht für 30 % der europäischen Bevölkerung – das sind 92 Millionen Menschen – bei Sport und Bewegung der Aspekt Gesundheit im Vordergrund und dient für 25 Millionen Menschen Bewegung zum Abbau von Stress aus ihrem anstrengenden Berufsalltag.

„Wer sich um seine Faszien-gesundheit kümmern möchte, braucht ein adäquat darauf abgestimmtes und mit mehrgelenkigen Dehnimpulsen ausgestattetes Stimulations-Training.

Der Besuch eines Fitnessstudios oder ein Ausdauertraining reichen meist nicht aus, da sie auf andere Gewebearten ausgerichtet sind. fayoy® stellt einen hochmodernen und durchdachten Ansatz dar, um das körperweite Faszien-Netzwerk des Menschen – von der Plantarfaszie an der Fußsohle bis zur Fascia nuchae des oberen Nackens – geschmeidig und gesund zu halten, sowie eine schmerzhaftes Verfilzung, Verklebung und verletzungsfördernde Sprödigkeit dieses komplexen Zugspannungs-Netzwerks im Alltag zu verhindern.

fayoy® setzt neue Maßstäbe im Bereich der auf Faszien- und Gesundheitsoptimierung sowie Schmerzfreiheit ausgerichteten Bewegungsmethoden.“

Dr. Robert Schleip

Stephan Hoffmann, Dipl. Mus. (Seit Juni 2017 FaYo-Trainer)

kastmihaco@icloud.com

Schulmusiker am Hilda-Gymnasium Pforzheim

Lehrbeauftragter an der Musikhochschule Karlsruhe, Fach Chorleitung und chorische Stimmbildung

Mitglied im Verband Deutscher Gesangspädagogen, Tonkünstlerverband BW, Verband der Psychologielehrer BW

Teilnahme am Dorn-Seminar bei Helmuth Koch (Juni 2013 und März 2014), jährlicher Besuch des Dorn-Kongresses

Teilnahme an der Ausbildung (Liebscher&Bracht):

LNB Bewegungslehre C-Trainer, Juli 2012 bei Kai Amberg, Assistenz Mai 2014 bei Jutta Koch

LNB Schmerztherapie, September 2014 bei Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

LNB Bewegungstherapie, April 2016 bei Roland Liebscher-Bracht, Assistenz Juli 2016 bei Thomas Dietter

FaYo-Trainer Ausbildung, Juni 2017 bei Petra Müller

LNB Schmerztherapie, April 2019 bei Stefan Wellermann (Assistenz)