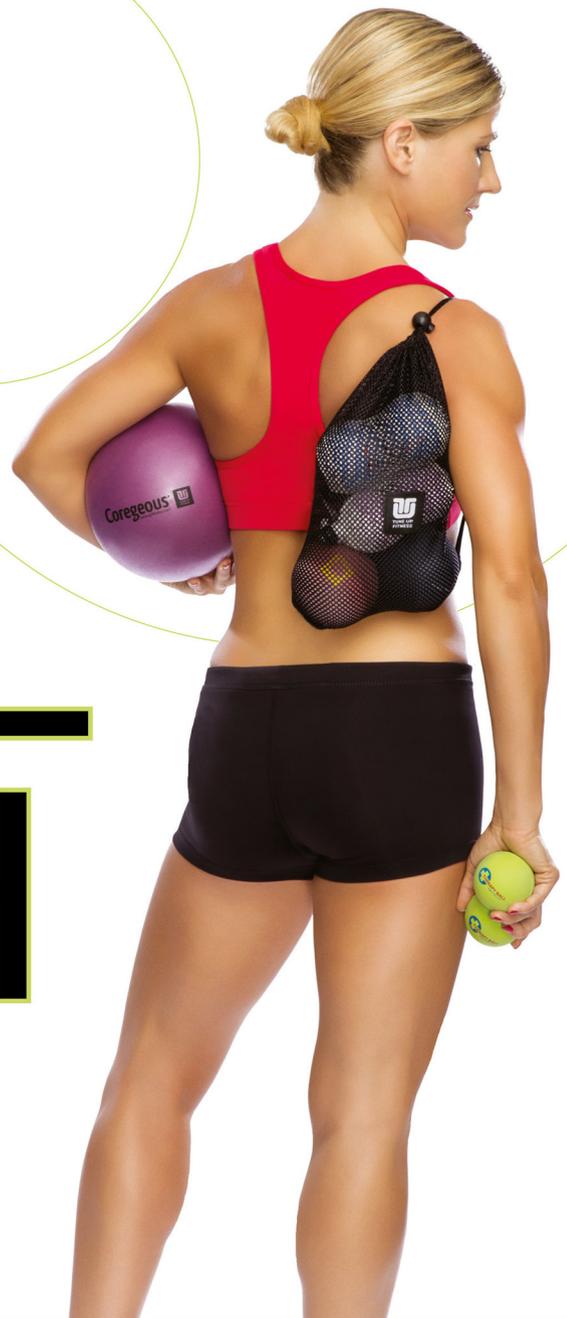


Vorwort von Kelly Starrett,
Autor von *Werde ein geschmeidiger Leopard*

JILL MILLER

ROLL DICH FIT



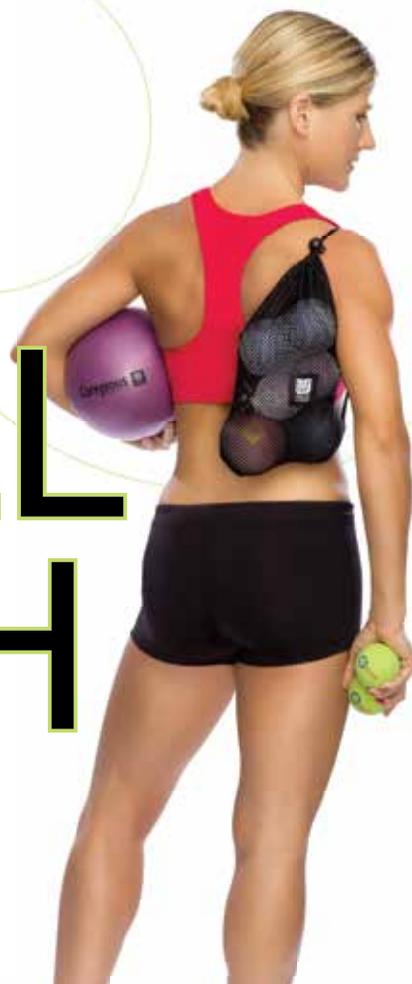
**Muskel- und Faszienmassage für
Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit
und Wohlbefinden**

riva

Vorwort von Kelly Starrett,
Autor von *Werde ein geschmeidiger Leopard*

JILL MILLER

ROLL DICH FIT



**Muskel- und Faszienmassage für
Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit
und Wohlbefinden**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe Jill Miller, 2014.
Auszug aus *Move Your DNA* © Katy Bowman. Mit Erlaubnis von Popriometrics Press.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Victory Belt Publishing unter dem Titel
The Roll Model.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Walter
Redaktion: Karin Leonhart für bookwise GmbH, München
Umschlaggestaltung: Melanie Melzer, München, nach einer Vorlage von Heidi Broeckig
Umschlagabbildung: Bradford Rogne
Layout: Yordan und Boryana Terziev
Satz: bookwise GmbH, München
Druck: Florjanic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-683-7
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-803-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-804-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de.

In größter Dankbarkeit für meinen Mann Robert, der mich als *Roll Model* für meine Schüler sah. Er ermutigte mich, meine Arbeit in die Welt hinauszutragen, und half mir, ein Unternehmen aufzubauen, das Menschen in ihre Kraft bringt.

Ich schrieb dieses Buch, als ich mit meiner ersten Tochter, Lilah Iris Faust, schwanger war. Sie war meine Muse, sie erfüllt meine Träume und ist heute geliebter und liebender Ausdruck meiner Leidenschaft für die eigenverantwortliche Gesundheitsfürsorge.

Ich wünsche Ihnen ein lebenslang friedliches und ausgelassen-entspanntes Leben in Ihrem Körper.



»» *Jeder und jede trägt einen Arzt in sich. Wir müssen ihm lediglich bei seiner Arbeit helfen. Die dem Menschen innewohnende natürliche Heilkraft ist die stärkste Kraft zur Gesundheit.*««

– Hippokrates

»» *Der Arzt der Zukunft wird keine Medizin mehr verabreichen, sondern seine Patienten vielmehr dazu anregen, sich für den menschlichen Körper, für Ernährung und für die Ursache und Prävention von Krankheiten zu interessieren.*««

– Thomas Edison

»» *Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess. Verbessere die Qualität des Prozesses, und du verbesserst die Qualität des Lebens selbst.*««

– Moshe Feldenkrais

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Kelly Starrett / 8

Einleitung / 10

Kapitel 1: Ein neues Konzept zur gesundheitlichen Selbstfürsorge / 26

Was ist Selbstfürsorge? / 31

Wie die *Roll Model*-Bälle die
Selbstfürsorge unterstützen / 32

Erholung und Selbstfürsorge / 40

Kapitel 2: Wie das Programm funktioniert / 44

Ein Blick in den Medizinschrank: Was sind
Roll Model-Bälle, und wie wirken sie? / 51

Andere Hilfsmittel für das Gewebe / 60

Wer kann auf den Bällen rollen? / 64

Wann sollten Sie die Bälle einsetzen? / 64

Wo rollen Sie am besten? / 64

Wie oft dürfen Sie rollen? / 67

Schmerzen: Gut und Böse unterscheiden lernen / 67

Kapitel 3: Körperhaltung, Schmerz, Leistung: Für sich selbst sorgen ... und anfangen zu rollen / 78

Im eigenen Körper überleben / 81

Die bittere Wahrheit über die moderne Körper-
haltung / 83

Was genau ist eine gute (korrekte) Haltung? / 84

Die versteckten Kosten schlechter Haltung / 87

Knochenarbeit für die Haltung / 90

Kapitel 4: Die Wissenschaftsabteilung: Faszie und Propriozeption / 94

Faszie: Unser Schicht- und Nähtesystem / 97

Propriozeption: Ihre EmbodyMap / 109

Kapitel 5: Den Körper besser kennenlernen: Eine bewusste Annäherung an Knochen und Muskeln / 120

36 wichtige Knochen-Landmarken / 123

44 wichtige Muskeln / 132

Kapitel 6: Die neun grundlegenden *Roll Model*- Ball-Techniken / 140

1. Sustained Compression - Dauerdruck / 143

2. Skin Rolling - Scheren / 143

3. Stripping - Streifen / 144

4. CrossFiber - Queren / 145

5. Pin & Stretch - Fixieren & Dehnen / 147

6. Contract/Relax (Anspannen/Entspannen -
propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation, PNF) / 148

7. Pin/Spin & Mobilize - Fixieren, Verwinden &
Mobilisieren / 149

8. Ball Plow - Pflügen / 150

9. Ball Stack - Stapeln / 151

Kapitel 7: Reset für die Atmung / 152

Das Zwerchfell / 155

Die Stressantwort / 156

Die drei Atemräume / 157

Einführung in Bauch- und Brustatmung / 159

Atemstrategien mit den Bällen / 161

Kapitel 8: Die Sequenzen für Ihren Körper-Reset / 168

Was sind die *Roll Model*-Ball-Sequenzen, und wie werden sie eingesetzt? / 171

Bewegungs-Medizinschrank: Werkzeuge für die Sequenzen / 173

Check In / ReCheck / 175

Globale Scherntechniken für Körpermitte & Rumpf / 178

Sequenz 1: Warm-up für großflächiges Scheren / 180

Sequenzen für den unteren Körperbereich / 194

Sequenz 2: Fußsohlen-SOS / 194

Sequenz 3: Sprunggelenk- & Unterschenkel-Freude / 204

Sequenz 4: Knie-Kneten / 215

Sequenz 5: Geschmeidige Oberschenkel / 228

Sequenz 6: Gesunde Hüften & fluffiger Po / 238

Sequenz 7: Beckentrichter / 248

Bonus: Fokus auf den Beckenboden / 258

Sequenzen für die Wirbelsäule / 260

Sequenz 8: Unterer Rücken / 260

Sequenz 9: Entspannung oberer Rücken / 273

Sequenz 10: Den Brustkorb frei machen / 282

Sequenzen für Schulter bis Finger / 292

Sequenz 11: Schulter bis Rotatorenmanschette / 292

Sequenz 12: Schulter bis Ellbogen / 303

Sequenz 13: Unterarme, Finger, Hände & Handgelenke / 314

Sequenzen für Hals/Nacken & Kopf / 327

Sequenz 14: Nackenentspannung / 327

Sequenz 15: Kopf, Gesicht & Kiefer / 336

Freie Sequenzen / 350

Sequenz 16: Frontallinie / 351

Sequenz 17: Rückenlinie / 354

Sequenz 18: Laterallinien / 357

Kapitel 9: Die »Rolle« der Entspannung / 360

Ein kurzer Überblick über das Nervensystem / 363

Die fünf parasympathischen Regeln für Entspannung / 365

Ruhetonus ist nicht gleich Ruhe / 370

Die Chemie von Berührung löst Entspannung und Wohlfühl aus / 371

Kapitel 10: Die Seele rollen: Mehr als den Körper reparieren / 372

Wechselbad der Gefühle: Die eigenen Kanten glätten / 375

Der eigene Therapeut werden / 380

Meine eigene Erfahrung mit dem Seele-Rollen / 386

Kapitel 11: Was kommt als Nächstes? Die Ausgleichsübungen von Tune Up Fitness / 392

Über die Bälle hinaus: Training als Ergänzung zum Rollen / 395

Schlussworte / 404

Anhang / 406

Auf den Punkt gebracht: Vorteile der Ball-Arbeit / 407

Häufige Fragen - FAQs / 408

Roll Model-Terminologie / 415

Weiterführende Literatur und Videos / 418

Danksagung / 423

Register / 425

ROLL MODEL-ERFAHRUNGSBERICHTE

Diane »V« Capaldi, Die Reform der Gesundheitsfürsorge beginnt im eigenen Körper / S. 22 – 25

Greg Reid, Die Geschichte eines Bodybuilders, der seinen Körper selbst wieder aufbaute / S. 36 – 39

Karen Hypes, Meine 1000-Meilen-Pilgerreise mit Selbstfürsorge statt Leiden / S. 42

Jennifer Jennings, Der Weg zurück in die Normalität nach Brustkrebs: Nebenwirkungen beiseiteschieben / S. 47 – 50

Lori Wieder, Schluss mit 30 Jahren Taubheitsgefühl in zwei Wochen: Heilung von der Knie-OP / S. 57 – 59

Jennifer Lovely, Früher Lupus, heute stark: Mein Weg von Selbstmedikation zu Selbstfürsorge / S. 74 – 77

Elizabeth Wipf, In sechs Monaten vom Kernspin zum Wettbewerb: Erfolg einer Sportlerin / S. 107 – 108

Eric Johnson, Fokus auf Schmerz und Tiefensensibilität / S. 116 – 119

Kelly Starrett, Luft anhalten: Atemzug um Atemzug gegen Asthma / S. 162 – 167

Helen McAvoy, Zorniges Narbengewebe: Eine Organspenderin näht sich wieder zusammen / S. 191 – 193

Tiffany Cresswell-Yeager, Das Kreuzband, das nicht heilen wollte: Wenn OP und Reha das Problem nicht lösen / S. 225 – 227

Rebecca Moss, Beckenboden-Selbstmassage gegen Stigma, Scham und Schmerzen »da unten«: einfach weggerollt / S. 254 – 256

Todd Lavictoire, Ein PS von Lehrer zu Lehrer / S. 257

Carlton Bennett, Von der Niederlage zum Sieg / S. 269 – 272

Karen Kroll, Sie schießt, sie trifft! Goldmedaillengewinnerin ohne Schmerzen / S. 313

Lee Callans, Jenseits der Grenze der Belastbarkeit: Ein Hockey-Scout besiegt die Schmerzen / S. 324 – 326

Amanda Joyce, Chronischer Krankheit ins Auge sehen: Sklerodermie stoppen / S. 346 – 349

Joanne Spence / S. 364

Emily Sonnenberg, Vergewaltigung: Genesen und sich wiederfinden / S. 376 – 379

Sarah Court, Eine wenig bekannte Form der Depression / S. 382

Carolyn Phillips, Eine Anwältin lernt, sich für sich selbst einzusetzen / S. 383 – 385

Lisa Highfield / S. 390 – 391

Sharon Alkerstedt, Fettsucht, chronische Schmerzen und Diabetes: Eine Krankenschwester wird Patientin - Selbstfürsorge und Bewegung sind ihre Medizin / S. 399 – 403

Krystin Zeiger und Chloe, Extra-Special: Die Halskrausen-Rollerin / S. 420 – 422

Vorwort

von Dr. Kelly Starrett

Wer Jill Miller persönlich erleben darf, versteht, was es heißt, wenn Augen leuchten. Jills Augen strahlen wie Feuer, denn Jill hat ein Geheimnis entdeckt: Wir alle haben die angeborene Fähigkeit, uns selbst zu heilen. Jeder von uns kann sich selbst von Schmerzen und von den selbst geschmiedeten Fesseln der eigenen Unbeweglichkeit befreien.

Kennen Sie die Novelle *Narziss und Goldmund* von Hermann Hesse? Sie würden nie zu einer esoterischen Novelle greifen als Metapher für Jills herausragende Leistung als Lehrerin? Passen Sie auf: *Narziss und Goldmund* ist die Geschichte von zwei jungen, »besten« Freunden, die für ihre Erleuchtung, Selbsterkenntnis und Einsicht gänzlich unterschiedliche Wege gehen. Einer der beiden, Narziss, wählt einen scheinbar idealen, geradlinigen, offiziellen und im wörtlichen Sinne »klösterlichen« Weg. Dieser und seine Bestimmung liegen klar vor ihm. Sein Zeitgenosse hingegen lebt ein unsteteres Leben als Abenteurer und Künstler. Voller Selbstzweifel, mit vielen Auf's und Abs, nähert er sich nur langsam der Selbsterkenntnis. Er muss seine Richtung erst finden, was ihm auf wunderbare Weise auch gelingt. Am Schluss kommen beide wieder am selben Ort zusammen. Das ist eine meiner Lieblingsstellen in der Erzählung und das Verbindungsglied meines Jill-Miller/Hermann-Hesse-Bilds.

Jeder, der Jill und ihrer Arbeit das erste Mal begegnet, fühlt, dass sie schon immer wusste, wie sie das, was sie tut, tun muss – dass sie im gleichen Moment, in dem sie ihren Weg gefunden hatte, eine Narziss-ähnliche Mission begann, um das Leben derjenigen zu ändern, die sie mit ihrer Lehre erreichte. Das sorgfältige Engagement, mit dem sie ihre Fähigkeiten vervollkommnete, trägt jedoch ihrem unglaublichen Goldmund-ähnlichen Engagement für Selbsterkenntnis, Selbstverbesserung, Erfahrung noch nicht Rechnung. Jill ist wahrscheinlich die älteste Seele, die Sie oder ich jemals treffen werden. Jill ist Empathie und

Leidenschaft, gepaart mit medizinischer Erfahrung und Geschicklichkeit: die Verkörperung von Hesses zwei Helden.

Ein Lieblingsspruch von Jill lautet: »Wir müssen die »blinden Flecken« unseres Körpers ausfindig machen.« Das könnte aus jedem Buch über Selbstheilung und Eigenbehandlung sein. Sobald man jedoch erkennt, dass er von einer kraftvollen, lebenserfahrenen und talentierten Lehrerin kommt, ist dieser Satz nicht mehr beliebig. Man sollte ihn erst mal glauben und genau zuhören. Vor genau diesem Hintergrund traf ich Jill das erste Mal. Ein gemeinsamer Freund und Coach verkuppelte uns und behauptete, unser Treffen würde wie die Wiedervereinigung eines Geschwisterpaares sein, das nach der Geburt getrennt wurde. Damit traf er den Nagel auf den Kopf. Als Jill mir Bereiche aufzeigte, die selbst in der Spitzensportler-Liga vernachlässigt werden, wie Ruheregeneration, Zwerchfell- und Atmungseffizienz und Fehlfunktionen des Beckenbodens, erkannte ich sofort, wie richtig und wahr alles ist, worüber sie sprach. Was für sie Alltagspraxis und Grundwissen war, erwies sich als Königsweg für Tausende von Sportlern, Soldaten und Durchschnittseltern, mit denen wir arbeiten.

Ich wiederhole es ständig, sei es in Büchern oder Interviews, dass wir modernen Menschen nicht die Ersten sind, die versuchen, unsere körperlichen Probleme zu meistern und zu lösen. Dies passiert schon seit Anbeginn der Menschheit. Als ich kürzlich mit meiner Frau Juliet, die nicht nur meine Geschäftspartnerin, sondern auch Mitbegründerin unseres Studios und unserer Website ist, beruflich in Seoul war, entdeckten wir ein kleines, sehr traditionelles Viertel. Auf dem Tisch eines Straßenhändlers türmten sich Hörner und Knochen. Mir war sofort klar, wofür man die brauchte. Auch Juliet erkannte sogleich den Zweck des Haufens. Es waren selbst gemachte »Kratzer« für die manuelle

Behandlung von Faszien, Gewebe-»Hotspots« und -verklebungen. Als wir sie ausprobierten, war die ältere koreanische Verkäuferin am Stand entzückt. Sie freute sich, dass wir gleich wussten, wofür sie waren, wie man das schon immer wusste. Oft fehlt uns bloß die Verbindung zu solchen Dingen, oder wir versäumen es, alte Konzepte oder unser bestehendes Wissen innovativ zu überarbeiten.

Medizinanfänger oder junge Ärzte frage ich regelmäßig, ob sie eine praktische Ausbildung in Bewegungslehre haben. Fragt man in einem Raum voller Personen aus dem Gesundheitsbereich danach, sagt fast jeder, dass er oder sie natürlich »trainiere«. Wenn ich nachfrage, stellt sich jedoch oft heraus, dass nur wenige regelmäßig nach einer Bewegungslehre trainieren, die alle Positionen und physiologischen Vorgänge abrufen, zu denen der Körper fähig ist. Damit meine ich Laufen, Radfahren und Schwimmen sind Training, Pilates, CrossFit und Yoga sind Ganzkörper-Bewegungslehren. Wir sind davon überzeugt, dass viele der orthopädischen Fehlfunktionen, die uns in der Physiotherapie und beim Coaching im Bereich sportliche Leistung unterkommen, daher rühren, dass den meisten das Wissen über Bewegungslehre fehlt oder sie in schlechten Positionen und mit limitierter Gelenkbeweglichkeit trainieren.

Das sind die wesentlichen Punkte, um sowohl Jill Miller als auch die Bedeutung dieses Buches zu erfassen. Jill ist Yoga-Expertin. Sie weiß, wie sich der Körper bewegt und wie er funktioniert. Und hiermit mein zweiter Punkt: Jill ist es gelungen, äußerst bewährte und effektive Praktiken, die so alt sind wie das Yoga selbst, in unsere Zeit zu übertragen und zu überarbeiten. **Deshalb steckt dieses Buch voll mit funktionsorientierten Eigenbehandlungspraktiken. Sie basieren auf soliden Grundlagen der Bewegungslehre und bieten leicht umsetzbare, effektive Lösungen für physiologische Probleme.** Nichts davon ist »drücken und raten«. Dieses beeindruckende Werk ist ein virtueller Medizinschrank für die Eigenbehandlung. Sie können damit sowohl häufige Schmerzleiden im unteren Rücken angehen als auch im Hals/Nackengebiet und in den Sprunggelenken und



Kelly und Jill: Sie nennen sich Kibbles und Bits, wie das amerikanische Hundefutter mit harter Schale und weichem Kern.

komplexe funktionelle Störungen wie Asthma und Fehlfunktionen des Beckenbodens.

Man kann im Alltag ziemlich erfolgreich sein und in Beruf, Familie und Freizeit funktionieren wie eine Maschine. Und doch wissen die wenigsten, wie ihr Körper funktioniert oder wie man ihn repariert. Man darf die Bedeutung dieses Buches nicht unterschätzen – Jill präsentiert damit eines der wichtigsten Werke zur Volksgesundheit unserer Zeit. Und das ist es: Als moderner Mensch, der gezwungenermaßen sitzt und außer beim Sport meist inaktiv ist, können Sie es sich nicht leisten, die Grundlagen für die Beseitigung von Schmerzen und Fehlfunktionen nicht zu verstehen. Im Alltag sind Sie Narziss, doch müssen Sie auch ein wenig Goldmund sein, um die Kraft zu erschließen, mit der Ihre Selbstheilung beginnt.

Wer Jills Arbeit kennt, erhält mit diesem Buch ein Nachschlagewerk mit all ihren Konzepten und Methoden, die vielen Menschen eine wirksame Strategie gegen Schmerzen und körperliche Funktionsstörungen geben. Als Sportler beseitigen Sie damit die »blinden Flecken«, die verborgenes sportliches Potenzial und Leistung blockieren. Und alle, die mit diesem Buch Jill Miller neu entdecken, halten einen praktischen Wegweiser in Händen, mit dem sie zurück zu einem vollständigen, schmerzfreien und außergewöhnlichen Menschsein finden können. Rollen Sie los!

Einleitung

In den USA leben 4,6 Prozent aller Menschen. Sie verbrauchen 80 Prozent der weltweiten opiathaltigen Schmerzmittel.*

Als Arztochter wurde ich in dem Glauben erzogen, Medikamente und Fachärzte könnten alles reparieren, was Schmerzen verursacht. Heute weiß ich, dass dies falsch ist. Und meine Mission ist es, Ihre Einstellung gegenüber Ihrem »Schmerz-Management« zu ändern.

Zur Lösung unserer körperlichen Probleme verlassen wir uns heute alle auf fremde Hilfe. Diese externe Intervention ist in schwerwiegenden Fällen sicherlich die einzige Überlebenschance. Die meisten Schmerzen sind jedoch selbst behandelbar bzw., noch wichtiger, vermeidbar. Warum ist Medizin immer die erste Zuflucht? Wie kam es, dass unser Bewusstsein sich von Eigenverantwortung zu Abhängigkeit verlagerte? Wann legten wir als Gesellschaft unsere Macht in die Hand der Ärzteschaft?

Ich zeige Ihnen, dass Sie die Kraft haben, viele Leiden selbst zu heilen, deren Behandlung sonst Ihre Krankenkasse zahlt. Diese Kraft liegt in Ihnen. Die Arbeit, die Sie hier kennenlernen, hat bereits vielen geholfen, Schmerzmittel und kostenintensive OPs zu vermeiden, Angstzustände zu lösen und Körperteile aufzuwecken, die lange im Dornröschenschlaf lagen.

Jeder von uns ist als selbstheilender Organismus konzipiert und benötigt dazu lediglich das Grundwissen über den Aufbau des Körpers und ein paar Werkzeuge, um »die Maschine zu schmieren«. In diesem Buch finden Sie beides: sowohl leicht verständliche Informationen zum Wunderwerk des menschlichen Körpers als auch einen Überblick, wie man ihn mit einfachen Werkzeugen gut wartet. Sie lernen, ihre individuellen Leiden und Schmerzen rezeptfrei, ohne Nebenwirkungen und würdevoll zu behandeln. Ihr neuer Medizin-

schränk enthält Ihre Fähigkeiten und »ein neues Paar Bälle«.

Der Medizinschränk meiner Kindheit war gefüllt mit verschreibungspflichtigen Arzneien für jedes Fieber, jede Infektion oder Erkältung, einschließlich Unmengen an Penicillin gegen meine chronische Halsinfektion, gegen das ich allergisch wurde. Dies alles war nie lebensbedrohlich, und ich gehörte zu den glücklichen Kindern, die ohne Knochenbruch oder schwerwiegende Verletzungen davonkamen. Das letzte Mal wurde ich im Alter von zwei genäht. Je älter ich werde, desto dankbarer bin ich, dass ich nie wegen einer Verletzung ins Krankenhaus musste** und nur selten wegen Schmerzen, Unwohlsein, Erkältung oder Grippe ausfalle – und das, obwohl ich jeden Monat zwei Wochen auf Reisen bin.

Ich lebe nicht in einer schützenden Seifenblase. Ich bin ganz einfach die Königin der Selbstfürsorge. Das heißt, weder dass ich Desinfektionstüchlein im Geldbeutel habe noch dass ich jeden Samstag mit Gesichtsmaske und Gurkenscheiben auf den Lidern herumlaufe oder bestimmte Situationen, Leute oder Aktivitäten meide. Das heißt nur, dass bei mir die Beseitigung von Belastungen, die sich in meinem Körper anhäufen, hohe Priorität hat, bevor sie sich festsetzen und als Schmerz, »Unfälle« oder Krankheit manifestieren.

Man könnte mich als Schmerzgegnerin bezeichnen. Es gelingt zwar nicht immer, die Katastrophen zu vermeiden, die jeden irgendwann mal treffen. Doch ein Großteil der Schmerzen ist vermeidbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Sie mit den Informationen und Hilfsmitteln auszustatten, die Sie brauchen, um Ihren Körper ohne Schmerzen blühen und gedeihen zu lassen sowie ihn bei bester Leistungsfähigkeit zu halten.

* L. Manchikanti und A. Singh: »Therapeutic opioids: a ten-year perspective on the complexities and complications of the escalating use, abuse, and nonmedical use of opioids«, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18443641

** Wegen einer anderen verheerenden Geschichte war ich jedoch sehr wohl im Krankenhaus (s. S. 386).

Ich möchte Ihnen eine neue Strategie für Ihren Alltag an die Hand geben, der weniger aufwendig ist, als Zähne zu putzen. Sie müssen weder mit quälenden Nackenschmerzen leben noch sich Kortison in Ihre zwickende Schulter spritzen lassen. Sie müssen auch nicht tagelang im Bett bleiben, weil Ihr Rücken »den Dienst versagt«, elf Monate mit Plantarfasciitis leben oder wegen Ihrer Fibromyalgie auf Medikamente angewiesen sein.

Sie sind dabei, wieder in Ihre Kraft zu kommen. Sie müssen bald nicht mehr Ärzten und Thera-

peuten hinterherlaufen, um diagnostiziert und wieder auf die Füße gestellt zu werden. Ausgaben für eine schnelle Schmerzlinderung gehören bald der Vergangenheit an. Sie werden lernen, entspannt in Ihrem Körper zu leben. Und das schaffen Sie ganz alleine, ganz ohne Mittelsmann. Sie haben die Fähigkeit, sich selbst zu therapieren und die Abwärtsspirale aus Schmerz, Fehlfunktion und Verlust an Lebensfreude zu stoppen. Sie werden für sich und andere, die mit Schmerzen leben, zum *Roll Model*.

Wenn Sie sich für dieses Buch entschieden haben,

- **sind Sie auf der Suche nach etwas Neuem. Nichts hilft gegen Ihre Schmerzen, die unablässig durch Ihren Körper wandern. Ist ein Ziepen unterdrückt, kommt das nächste und dann das übernächste.**
- **machen Sie in Ihren Workouts oder Ihrer Sportart keine Fortschritte, wollen aber den nächsten Leistungslevel erreichen.**
- **haben Sie bereits andere Eigenbehandlungsmethoden ausprobiert. Es gelang Ihnen damit jedoch nicht, die grundlegenden Ursachen anzugehen, die Schmerzen oder Fehlfunktionen in Ihrem Körper und Geist festhalten.**
- **kennen Sie die emotionale Belastung, die Schmerz in den Alltag bringt. Sie meinen, die Kontrolle verloren zu haben, fühlen sich hoffnungslos und erwarten, in einem kaputten Körper schnell zu altern.**
- **kennen Sie Yoga Tune Up bereits, aus einem Kurs, Video, Seminar oder Webinar, oder haben schon mit einem Coach oder Therapeuten gearbeitet, der Ihnen die effektiven Therapiebälle zeigte. Sie wollen mehr darüber wissen.**
- **haben Sie bei einem Freund, Kollegen oder Verwandten gesehen, wie zwei griffig-rutschfeste, geschmeidige Bälle das Leben verändern können, und wollen wissen, wie Sie selbst das auch schaffen können.**

Glückwunsch! Sie haben das richtige Buch gewählt. Nur noch wenige Seiten, und Sie werden den Reset-Button für Ihr Leben drücken und ein »Roll Model« werden.

Sie erfahren hier nicht nur, wie die *Roll Model*-Methode und die Therapiebälle funktionieren, sondern auch, worin ihr Nutzen liegt. Persönliche Erfahrungsberichte zeigen, wie sich das Leben durch die Bälle verändern kann. Manche Betroffene arbeiteten mit mir, andere wurden von unserem weltweiten Lehrer-Team instruiert, und wieder andere haben sich aus unseren YouTube-

Videos ein paar Grundlagen abgeschaut. Die Geschichten sind sehr inspirierend – diese Leute haben ihr Leben buchstäblich bei den Bällen gepackt und ihre eigene Heilung bewirkt, in ihrem Zuhause, in ihrer Freizeit, dabei komplett selbstbestimmt und kraftvoll. Sie sind heute frei von chronischen Schmerzen und langwierigen Krankheiten, brauchen keine Medikamente mehr, haben Operationen vermieden, sind von emotionalen Traumata und Gewaltübergriffen geheilt, gewinnen Landesmeisterschaften und triumphieren trotz Widrigkeiten und Hindernissen.

Wer ich bin und wie ich Ihnen helfen kann

Ich war ein passives Kind, das mit Puppen spielte, Bücher las und am liebsten im Haus blieb. Die erste Klasse übersprang ich, weswegen ich ein Jahr jünger als meine Kameraden war und mich ständig mit meinem Intellekt bewies. Ich war eine Streberin, trug eine dicke Brille und wollte Mikrobiologin werden. Wegen meiner im Sitzen und mit Junk Food verbrachten Kindheit wog ich mit elf Jahren bereits 45 Kilogramm. Bei einer Größe von 1,45 Meter war ich mollig und wurde ständig gehänselt. Dass es einst meine Lebensaufgabe sein würde, Menschen beizubringen, wie sie »ein besseres Leben im eigenen Körper führen« können, oder dass »Bewegung ist Medizin« mein Mantra werden würde, hätte ich damals nie geglaubt.

Das Fachgebiet meines Vaters sind Infektionskrankheiten, und zu meinen frühesten Erinnerungen gehören seine Anatomie- und Medizinbücher mit Bildern von Leichen und Missbildungen, die mich bis heute faszinieren. Andere Erinnerungen betreffen meine Mutter, die oftmals aufgrund ihrer schweren Asthmaanfälle nach Luft rang. Oft musste sie deswegen schnell ins Krankenhaus. Es gab nichts Furchteinflößenderes für mich. Ich weiß auch noch, dass ich meine Mutter massierte, um sie zu entspannen. Ich bekam dafür ein »Trinkgeld«, das mir Freude machte, genau wie das Gefühl, zu wissen, dass ich meiner Mutter damit half, leichter zu atmen. Der Arztberuf meines Vaters und die Hilflosigkeit meiner Mutter waren grundlegend für mein Bedürfnis, anderen zu einem besseren Leben zu verhelfen.

Mit elf entdeckte ich Fitness und Yoga. Zu der Zeit lebten wir, abgeschottet von der Welt und ohne Fernseher, in Santa Fe, New Mexico. Zur Unterhaltung sahen wir Videos. Meine Mutter brachte den letzten Schrei mit: Jane Fondas Workout und die Yoga-Videos von Raquel Welch. Einige Wochen übten wir gemeinsam. Dann gab sie auf, ich aber wurde süchtig. Die Videos kamen zur richtigen Zeit für mich. Sie wurden meine beste Freundin und veränderten meinen Lebensweg. Noch bevor ich zwölf war, hatte ich 16 Kilogramm

abgenommen und war definitiv kein Moppel mehr. Stattdessen wechselte ich ans andere Ende der Skala und wurde magersüchtig. Den Rest meiner Jugend kämpfte ich mit Gewicht, Selbstwertgefühl, gestörter Körperwahrnehmung und Bulimie.

Jeder Teenager hat eine rebellische Phase. Manche nehmen Drogen, andere reißen aus. Ich strafte meinen Körper mit hartem Training und Essen.

Obwohl ich Yoga machte, mich vegetarisch ernährte und streng auf meine Kalorien achtete, war mir klar, dass ich geistig nicht in Ordnung war. Meine Essstörung blieb, obwohl ich wusste, dass ich essgestört war. Mir war mein Problem sogar so bewusst, dass ich abends Literatur dazu verschlang, mein Verhalten aber vor meinen Eltern geheim hielt und meine Scham vor allen verbarg. Bis ich ins College wechselte, war bulimisches Erbrechen für mich zum Wochenendritual geworden. Wie ich das in den Schlafräumen der Universität verbergen konnte, ist mir bis heute ein Rätsel.

Während meines ersten Jahrs im College besuchte ich den Tag der offenen Tür einer örtlichen Shiatsu-Schule. Diese uralte japanische Druckpunkt-Massage stand sicher nicht auf meinem prallen Erstsemester-Stundenplan. Als der Shiatsu-Lehrer mich im Rahmen einer Demonstrationsübung berührte, fühlte ich mich zum ersten Mal im Leben rundum wohl. Es beruhigte mein Gedankenkarussell, hielt Zeit und Raum für mich an und verschaffte mir eine kurze Pause in der Sorge um meinen Körper. Ich meldete mich sofort für einen Praxiskurs an, um dieses Stückchen Glück festzuhalten. Nichts im Leben hatte mich bislang so stark berührt, und ich musste diese Kunst genau kennenlernen. Ich fühlte, dass echte Heilung möglich war, doch war sie für mich noch nicht erreichbar.

Die Shiatsu-Ausbildung ergänzte das Tanztraining im College. Shiatsu schien auch mit Yoga, Pilates und Feldenkrais zu harmonieren, das ich alles machte, um meine Essstörung zu überwinden. Doch trotz all dieser bewussten Bewegungstechniken kämpfte ich immer noch mit der Bulimie.

Mein drittes Studienjahr verbrachte ich in London. Die Bulimie war außer Kontrolle geraten, und im Rückblick erkenne ich mich selbst nicht wieder. Ich verbrachte ein freies Wochenende in Paris, ohne Erbrechen. Auf der Rückfahrt stopfte ich mich dann mit Gebäck voll und versuchte, mich in der Zugtoilette zu übergeben. Ich hing über dem

ekligen Klo, konnte mich aber nicht übergeben. Ich kehrte mit blutunterlaufenen Augen an meinen Platz zurück, aß noch mehr und versuchte es erneut. Es funktionierte nicht. Ich war vollgestopft und fertig. Auf allen vieren erkannte ich, dass mein Tiefpunkt erreicht war. Wollte ich gesund werden, musste ich mich meinen Dämonen stellen.

Wie ich meinen Mentor und meinen Weg fand

Die Rückkehr ins College war wenig trostreich, die Shiatsu-Schule brachte jedoch den nächsten entscheidenden Schritt zur Heilung meiner inneren Wunden. Im Sommer vor meinem Abschluss bekam ich dadurch einen Job am Omega Institute for Holistic Studies in Rhinebeck im Staat New York.

Das Omega ist eine ganzheitliche Einrichtung für Erwachsene. Es bietet Weiterbildungen an in allen Bereichen, von Potenzialentwicklung über Alternativmedizin, Kunst, Yoga und Körperarbeit. Der Campus ist ein idyllisches Paradies neben einem See in einer Waldlandschaft. Ich lebte den ganzen Sommer in einem Zelt und jobbte im Gemischtwarenladen. Bei mir kauften Ausbilder wie Studenten ein: Deepak Chopra eine Taschenlampe, Ram Dass diverse Wecker, Rosanne Cash Shampoo, Iyanla Vanzant Pfefferminzbonbons, Phil Jackson und Eckhart Tolle Sonnenschutzmittel. Es war die perfekte Gesellschaft für mich. Ich traf Hunderte von Menschen, die es mochten, über ihre Abhängigkeiten zu berichten, von ihren Aufarbeitungen und den progressiven Therapien, die sie für ihre Heilung machten.

Hier am Institut traf ich meinen Mentor, Glenn Black, einen Experten und Lehrer für Yoga, Bewegung und BodyTuning*. Glenns Kenntnisse und Erfahrung in den Bereichen der Verkörperung, Yoga, Bewegung, Massage und Meditation heben ihn bis heute, 23 Jahre später, weit von anderen Lehrern ab. Damals, mit 19, beeinflusste er mich stark und half mir, meine Blindheit zu über-

winden. Von ihm erhielt ich die erste Massage, die nicht Shiatsu war. Er vermittelte mir über die Jahre fast sein gesamtes Wissen über Bewegung, Atmung und Meditation. Seine Arbeit änderte mein Herz und meinen Lebensweg. Ich schulde ihm großen Dank, vor allem, weil in dem ersten Sommer, den ich mit ihm verbrachte, mein Verlangen zu erbrechen für immer verschwand.

Als ich lernte, auf das zu hören, was mein Herz und meine Seele wirklich brauchten, war ich auf dem Weg der Heilung. Ich begann, anderen die Bewegungen beizubringen, die mich beruhigten, kräftigten und mir halfen, mich besser kennenzulernen. Glenn lehrte mich, Probleme im Körpergewebe zu erkennen. Ich saß in seinen Stunden und assistierte oft während der Behandlungen.

Jede Person spürte die Wirkung dieser Sessions, durch Glenns kraftvolle Kombination aus Körperarbeit, Yoga und innovativen Bewegungen. Egal, mit welchen Schmerzen die Patienten kamen – danach waren sie schmerzfrei. Glenn konnte den Ursprung des Ungleichgewichts im Körper eines



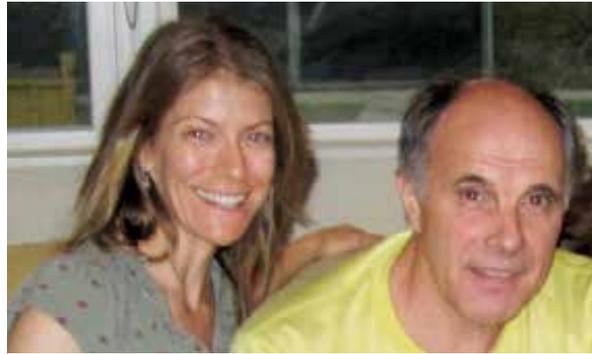
* BodyTuning ist eine Art orthopädische Massage. Sie wurde von Shmuel Tatz, einem hervorragenden New Yorker Physiotherapeuten, entwickelt (www.nyphysicaltherapist.com).

Patienten lokalisieren. Er beseitigte ihn manuell und zeigte dem Patienten Übungen, die ihn darin unterstützten, sich schmerzfrei zu bewegen. Für mich tat er das Gleiche und veränderte damit meine Art, zu gehen, zu stehen und zu atmen. Durch Jahre mit schlechter Lauftechnik und täglichem Tanzen in der Schule sowie extremer Yoga-Praxis hatte ich mir einige schlechte Haltungen angewöhnt. Ich war süchtig nach Training, und glücklicherweise griff er zu einem Zeitpunkt ein, als ich massive emotionale und körperliche Veränderungen erfuhr. Es war das perfekte Rezept, um mein Leben neu zu starten und die Gesundheitsleiter zu erklimmen. Glenn weckte meine Fähigkeit, haltungsbedingte Probleme bei anderen zu »sehen« und kreative Lösungen zur Selbsthilfe für sie zu entwickeln. Durch ihn wurde ich eine »Körperflüsterin«.

Über vier Jahre trainierte ich mit Glenn und lerne von ihm. Ich assistierte bei Gruppen und Privatpatienten. Wir hatten eine sehr altmodische Lehrer-Schüler-Beziehung, die ich gerne à la Karate Kid mit »Auftragen rechte Hand, Polieren linke Hand« beschreibe.

Um mich beruflich weiterzuentwickeln, ging ich nach Los Angeles. Glenn war nicht mehr da, um mir zu helfen, wenn mir etwas wehtat, und niemand korrigierte mich und zog die richtigen Schlüsse. Ohne sein aufmerksames Auge wurde ich im Alter von 23 Jahren »rückfällig«. Diesmal nicht mit einer Essstörung, sondern mit Ashtanga und Flow Yoga.

Diese Stunden waren zweischneidig für mich. Yoga wurde meine Zuflucht, aber auch der Ort, um vor den tieferen psychologischen Problemen meines neuen Lebens zu fliehen. Der Stress, als knapp über 20-Jährige in einer neuen Stadt zu sein, weckte meine Ängste und inneren Dämonen. Ich lief vor den inneren Stimmen davon, die mir einredeten, ich sei nicht gut, hübsch oder sexy genug und dass ich mich noch mehr anstrengen müsste und noch besser sein müsste. Ich missbrauchte Yoga, wie vorher Essen, als Selbstgeißelung. Ich stürzte mich in Übungen, die meinen Körper fast zerrissen. Ich war immer die Biegsamste von allen, und die Lehrer liebten es, mich zur Demo heranzuziehen. Ich ließ mich zum Päckchen packen, drehen und um mich selbst wickeln wie eine



Mein langjähriger Mentor, Glenn Black, und ich 2011 in Los Angeles.

Gummipuppe – und bezahlte den Preis dafür. Mit 24 Jahren wachte ich eines Morgens auf und konnte die Knie nicht mehr durchstrecken. Es fühlte sich an, als hätte jemand meine Kniescheiben zerschlagen. Obwohl ich den Hammer dazu selbst schwang, negierte ich, dass ich meinen Körper überforderte. Ich war ein Yoga-Junkie. Wieder einmal musste ich mit meiner Abhängigkeit fertigwerden und mich von dem emotionalen Schmerz befreien, den ich dachte besiegt zu haben. Aber auch von dem körperlichen Schmerz, den ich mit erzwungener Überstreckung erzeugt hatte. Diese Abhängigkeit destabilisierte beinahe jedes Gelenk meines Körpers.

Ich suchte verschiedene Körpertherapeuten auf, doch keiner konnte mir so helfen, wie Glenn das getan hatte. Also begann ich, mit Eigenbehandlung zu experimentieren, mit Hilfsmitteln, wie Sofaecken, Rollen, Hundespielzeug und, ja, Dutzenden verschiedener Bälle. Damit versuchte ich, die manuelle Therapie zu imitieren, mit der Glenn mir geholfen hatte. Meine Mission war jetzt, komplett selbstverantwortlich zu werden und in die Praxis umzusetzen, was ich von Glenn gelernt hatte.

Das bei ihm erlernte bewegungsorientierte Training entsprach mir sehr viel mehr als die Yoga-Übungen. Ich begann, Gruppen zu unterrichten, damit ich die Bewegungen und Prozesse für meine Heilung weiter vertiefen konnte. Zuerst probierte ich, was für mich funktionierte, und dann führte ich die Hilfsmittel und Techniken in der Gruppe ein – so auch die Bälle. Mein Unterrichtsraum wurde zum bekannten Selbstbehandlungslabor, und es war erstaunlich, zu erleben,

welche Ergebnisse meine Studenten erarbeiteten. Dieses Buch birgt viele ihrer Geschichten.

Meine Schüler merkten, dass meine Workshops anders als das Yoga waren, das sie kannten. Ich entwickelte eine Kombination aus Selbstmassage, anatomischem Körperbewusstsein und bewussteinokorrigierenden Übungen. Menschen aus allen Gesellschaftsschichten kamen, um schmerzfrei zu werden. Mit ganzer Bewusstheit deckten sie Bewegungsprobleme auf, die vorher blinde Flecken ihrer Körper für sie gewesen waren und zusätzliche Schmerzen oder Verletzungen gebracht hatten. In meinem Unterricht lernten sie, ihre Körper in eine physiologische Balance zu bringen. Ich unterrichtete aus meiner Erfahrung heraus und teilte Bewegungen und Prozesse mit ihnen, die mich emotional und körperlich geheilt hatten und meinem Körper Kraft, Präzision und Verbundenheit gegeben hatten. Nach wie vor ging ich darüber hinaus, was in Yoga- oder Fitnessstunden möglich war, und rief eine neue Bewegung ins Leben. Diese Art von Arbeit hatte noch

nie jemand in Gruppen gemacht. Ich durchbrach Mauern, was Äußerlichkeiten und Stundenaufbau anging. Das Format für meine Fitnesstherapie für die selbstverantwortliche Gesundheitsfürsorge war geboren: Ich nannte es Yoga Tune Up®.

KÖRPERBEWUSSTSEIN: *Den eigenen körperlichen Zustand und den der Körperteile willentlich, spürbar und bewusst wahrnehmen.*

ANATOMIE: *Lehre vom Aufbau des Körpers und seiner Einzelteile. Vom griechischen Wort anatemnein, »zerlegen, abschneiden«.*

ANATOMISCHES KÖRPERBEWUSSTSEIN: *Der Prozess, die Selbstwahrnehmung des Körpers zu erhöhen, als ganzheitliches und in Wechselbeziehung stehendes Werkzeug, um Körperteile, Körperfunktionen und den Körpersinn bewusst und vorstellbar zu machen.*



Posen sind keine Medizin: Die Grenzen des Yoga und warum ich mich entschied, es zu »tunen« und Bälle ins Spiel zu bringen

Yoga hat den Ruf, eine »alte« Heilkunde zu sein, nur weil es eine »alte« Körperschule ist. Realität heute ist, dass wir intensiv und viel sitzen und an einen komplett anderen Lebensstil angepasst sind als die Menschen im vorindustriellen Zeitalter. Klassisches Yoga bzw. die gängigen Yoga-Stilrichtungen, die auf historischen Mythen und mystischen Anatomiebildern aufbauen, hatte leider bei vielen Teilnehmern meiner Tune Up-Stunden körperlichen Schaden angerichtet. Schlecht ausgebildete Lehrer hatten sie durch Sequenzen mit den immer gleichen Bewegungen geschickt, ohne die notwendige biomechanische Genauigkeit. *Durch Bewegungen, die in nicht optimaler Haltung endlos wiederholt werden, nimmt der Körper letztendlich Schaden.* Mein Studio wurde für Schüler wie Lehrer zum Zufluchtsort, an dem sie lernten, respektvoll mit den Grenzen ihres Körpers umzugehen.

Obwohl sich mein Yoga-Stil Yoga Tune Up nannte, zogen meine Stunden bald Personal Trainer, Masseur, Pilates-Trainer, Werbeikonen der Fitnessindustrie und Mediziner an, wie auch Sportler, Schauspieler und Tänzer. Ich unterrichtete klassische Biomechanik und nicht das in den meisten Yoga-Klassen übliche »Sanskrit«. Hier konnte jeder, der sich mit seinen physiologischen Ungleichgewichten auseinandersetzen und die ursächlichen Angewohnheiten loswerden wollte, die richtige Umgebung finden.

Ich traf auf Experten anderer Sport- und Wissenschaftsbereiche, die gerne mit mir in Austausch traten und meine kreative Entwicklung beeinflussten: Physiotherapeuten, Chiropraktiker, Anatomen, Schmerztherapeuten und Fasziensforscher (mehr zu Faszien in Kapitel 4). Bald darauf war mein Ausbilder-Trainingsprogramm geboren, in dem sich Profis aus den Bereichen Sportunterricht und Fitness und alle zu Hause fühlten, die ein bewusstes Anatomieverständnis anstrebten. Es fiel ihnen auf einmal leicht, auszusprechen, was für sie nicht stimmig war. Alle hatten das

Gefühl, dass manches fehlte zwischen dem, was ihre Methoden versprachen, und dem, was Alltag im Genesungsprozess ihrer Kunden war.

Leider gibt es ein weitverbreitetes Problem, das viele in der Fitnessgemeinde übersehen oder ignorieren. Leichtfertige Argumente wie »schneller Gewichtsverlust« oder »schnelles Ergebnis« verführen dazu, ungesunde biomechanische Dinge zu tun und dafür Geld auszugeben. Solche Köder füllen Fitnessstunden, in denen Übungen und Sequenzen in endloser Wiederholung trainiert werden, die weder grundlegende körperliche Ungleichgewichte noch Schwächen oder Haltungsfelder ansprechen. Die Teilnehmer beginnen mit schlechter Haltung und mit Schmerzen und trainieren dann so, dass ihre schlecht koordinierten, blinden Flecken noch verstärkt werden. Dadurch geraten sie noch mehr ins Ungleichgewicht. Solche Workouts bereiten den Boden für weitere Schwächen und Verletzungen, bis der Körper eines Tages ganz aufgibt. Das soll kein Seitenhieb auf ein spezifisches Übungsformat sein. Nur sollte jeder Lehrer oder Trainer, der mit dem menschlichen Körper arbeitet, Anatomie als grundlegendes Trainingsprinzip lernen. Sich Bewegungsabfolgen oder Choreografien zu merken ist weitaus weniger hilfreich, als ein Verständnis für funktionelle menschliche Bewegung zu entwickeln und in diesem Wissen Schüler zu unterrichten.

Ich habe oft Bewegungspädagogen unterrichtet. Wenn ich nach einem Muskel frage, können sie zwar auf einem Schaubild darauf deuten, wissen aber häufig nicht, wo er im eigenen Körper liegt. Diese Abkoppelung ist inakzeptabel. Pädagogen sollten die menschliche Anatomie kennen, damit sie ihre Gesundheitsfürsorge und ihre Körper-Wohnräume unter Kontrolle haben, um bessere Vorbilder für Fitness und Gesundheit zu sein. Anatomie ist kein Kopfkonzert, es betrifft den Körper. *Sich im eigenen Körper nicht auszukennen heißt, sich selbst nicht zu kennen.* Wir

sind mit unseren eigenen Strukturen nicht mehr verbunden und körperlich davon abgetrennt. Unser Verlass darauf, dass andere unsere Grundbedürfnisse erfüllen, schränkt ein, zementiert die Abhängigkeit von Arzneimitteln und Ärzten und entmachtet uns.

Diese Körperignoranz findet man nicht nur im Fitnessbereich. *Jeder* sollte verstehen, wie er sich für optimale Gesundheit und möglichst geringen Schaden halten muss. Dazu benötigen wir eine Grundausstattung, um Gewebeprobleme zu lokalisieren und in den Griff zu bekommen. Wir müssen aufhören, uns zu benehmen, als hätten Haltung, Atmung, Bewegung und Lebensstil nichts mit Gesundheit zu tun. Die ganze Gesellschaft sollte proaktive Eigenbehandlung lernen, anstatt nur auf Probleme zu reagieren.

Das hört sich erst mal einschüchternd an. Aber keiner muss ein Anatomieexperte sein, um sich selbst zu helfen. Es ist so einfach, wie Zahnseide zu benutzen, was Sie hoffentlich täglich tun. Dieses Buch enthält viele Abbildungen von Muskeln, Knochen und anderen Anatomieschätzen. Wenn Sie kein Fan davon sind, müssen Sie diese Dinge weder lesen noch sich merken. Die meisten *Roll Models* in diesem Buch sind Menschen, die irgendwie ihren Weg zu den Therapiebällen gefunden

haben, ein paar Anleitungen dazu bekamen und auf die Botschaften ihres Körpers hörten. Sie rollten aus Intuition und transformierten ihre Schmerzbilder.

Beginnen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen:

1. **Achten Sie auf Ihre Haltung.** Die Ausrichtung ist wichtig. Halten Sie den Kopf in einer Linie über dem Brustkorb, die Rippen über dem Gesäß und das Gesäß über den Sprunggelenken (mehr dazu in Kapitel 3).
2. **Erkennen Sie, dass alles im Körper miteinander in Verbindung steht.** Die Faszie ist das lebendige Nähte- und Schichtsystem und das Weichgewebe-Gerüst des Körpers. Das bedeutet, dass die Hauptursache von Schmerzen im unteren Rücken oft nicht allein durch Muskelbehandlung dieser Stelle gelöst wird (mehr über Faszien in Kapitel 4).
3. **Wertschätzen Sie Ihren Atem. Er ist die Autobahn zum Gehirn und zu geistiger Gesundheit.** Der Atem ist beobachtbar und trainierbar und kann jederzeit verändert werden. Atmen Sie also tiefer und häufiger (mehr dazu in Kapitel 7 und 8).

Was ist die *Roll Model*®-Methode?

Roll Model ist eine einfach erlernbare Methode zur Eigenbehandlung. Schmerzen werden dabei mit verschieden großen, geschmeidigen Bällen mit griffiger Oberfläche beseitigt, und der Körper wird von innen nach außen neu geformt. *Roll Model* hilft, blinde Flecken im Körper zu finden. Das sind die Bereiche, die Schmerzen und Verletzung auslösen, die überbeansprucht oder unausgelastet, fehlbelastet oder missbraucht oder komplett durcheinandergeraten sind. Sie müssen erfühlt, gesehen und gehört werden. Diese Bereiche können und werden Schmerzen verursachen, wenn

man sie nicht geschickt wieder in die Gesamtbewegung integriert.

Einer der Hauptgründe für Schmerzen und Degeneration ist eine fehlende Ganzkörperwahrnehmung. Ich habe Methoden entwickelt, die es jedem ermöglichen, seine blinden Flecken im Körper zu finden und zu heilen. Meine Techniken wecken den Körpersinn und erhöhen die Wahrnehmung von Anspannung, Schmerz und Koordination. Diese Wahrnehmung, die *Propriozeption*, braucht der Körper für die Lagebestimmung der Körperteile zueinander und im Raum. Wie ein

inneres GPS-System unterstützt sie die Steuerung im Körperinneren sowie die Koordination mit der Außenwelt. Sie funktioniert über Bewegungsrezeptoren (*Propriozeptoren*), spezialisierte Nervenendigungen im ganzen Körper. Sie liegen im Inneren von Gelenkkapseln, in den umgebenden Muskeln, in den Bindegewebsschichten zwischen Muskeln und im Fettgewebe unter der Haut (siehe auch Kapitel 4). Die Werkzeuge der *Roll Model*-Methode unterbrechen schädliche Bewegungszyklen und fordern bzw. fördern korrekte Körperhaltungen.

Mein Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Ihren Körper besser kennenzulernen. Dazu bekommen Sie eine Kombination aus korrigierenden Übungen, Atemtechniken und spezielle Hilfsmittel wie die *Roll Model*-Therapiebälle an die Hand. Sie helfen

dabei, blinde Flecken zu lokalisieren, anzusprechen und zu heilen. Allein die Verbesserung des Körpersinns fördert eine bessere Haltung in allen Situationen. Wenn die Propriozeptoren nicht richtig arbeiten, lässt die Koordination nach, und die Verletzungsanfälligkeit steigt.

Die meisten Menschen kennen sich in den Straßen ihres Heimatorts besser aus als auf der Landkarte ihres Körpers. Doch Propriozeption kann man unterrichten. Alle von mir entwickelten Programme bauen darauf auf, da dies die Grundlage der Selbstfürsorge ist. Die Kenntnis der Körperlandkarte ist für Spitzensportler und Yogis gleich wichtig, wie auch für alle mit chronischen neurologischen Leiden. Sie deckt die blinden Flecken auf und ist unerlässlich für eine gute Körperhaltung sowie für ein langes, gesundes Leben.

STÖRUNGEN UND ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATS

Das amerikanische Zentrum für Krankheitskontrolle und Prävention definiert muskuloskeletale Störungen und Erkrankungen so: »Verletzungen oder Störungen der Muskeln, Nerven, Sehnen, Gelenke, Knorpelgewebe und Störungen der Nerven, Sehnen, Muskeln und Stützstrukturen der oberen und unteren Gliedmaßen, des Hals/Nackenbereichs und unteren Rückens, die durch das Einwirken physischer Faktoren wie Repetition, Kraft, Vibration oder unvorteilhafte Haltung verursacht, beschleunigt oder verschlimmert werden.« Dazu zählen Osteoarthritis, rheumatische Arthritis, Fibromyalgien, Bindegewebserkrankungen, Neuropathie, Knochenverwachsungen und eine endlose Liste weiterer Erkrankungen.

Sie haben es in der Hand

Jeder besitzt das Potenzial, sich selbst zu heilen und Gewebeprobleme zu lösen. Oft sind es einfache körperliche Gewohnheiten, die Schmerz, Fehlfunktionen, Erschöpfung und emotionale Unruhezustände verursachen, und oft werden sie nicht ernst genommen. Wie man steht, sitzt, geht, setzt sich wie eine Welle im Körper fort. Jede Bewegung soll dazu dienen, das Gewebe zu normalisieren, sodass es kräftig und ausbalanciert genug ist, um eine gute Körperhaltung zu erreichen. Eine Position ist dann optimal, wenn sie den

Körper am wenigsten funktionell belastet. Das ist dann besonders wichtig, wenn man zusätzliches Gewicht trägt oder sich schnell bewegt.

Ohne ausreichende Propriozeption lässt der Körper sich leicht »gehen«. Statt sich gesundheitlich weiterzuentwickeln, gibt es Rückschritte in Form von Verletzungen, chronischen Schmerzen und Wehwehchen. Schaut man sich einmal um, sieht man Nacken, Wirbelsäulen, Hüften und Füße in allerlei unvorteilhaften Grundstellungen. Betrachten Sie die Menschen vor sich an der

Supermarktkasse, die ihr Gewicht ständig von einem Bein aufs andere verlagern, um eine »ausbalancierte« Stellung zu finden. Das strapaziert unbewusst das eine Gewebe und schwächt das andere (mehr über Körperhaltung in Kapitel 3). Schädel, Brustkorb, Becken und die verbindenden Wirbel sind von Natur aus strukturell harmonisch aufeinander abgestimmt. Wenn ihre ursprünglich richtige Position jedoch gestört wird, verkürzt oder überdehnt das Weichgewebe, das diese knöchernen Strukturen zusammenhält (Bänder, Sehnen und andere Faszien), durch zu große Spannung. Es komprimiert und wird in seiner Funktion gestört. Das führt zu Ungleichgewichten im Weichgewebe, zu Trigger-Punkten und Schmerz.

» *Unser Mangel an Bewegung erstickt uns langsam auf Zellebene. Bewegungen, die man im täglichen Leben beiläufig ausführte (will heißen: den ganzen Tag über), und alltägliche Zellarbeit wurden wegrationalisiert: an Computer, Maschinen und andere, die sich für uns bewegen. Die (heutigen) spezifischen Beugungs- und Drehbelastungen können wir keinesfalls körperlich kompensieren, noch können wir uns von 100 Wochenstunden Zellkomprimierung in sieben Stunden erholen, genau wie es derzeit noch keine Technologie schafft, die Natur außer Kraft zu setzen. Krankheit wird typischerweise als Versagen der Physiologie angesehen. Ich behaupte, dass unsere Physiologie in den meisten Fällen genauso auf die verschiedenen Bewegungen reagiert, mit der wir sie füttern, wie sie sollte. Anstatt uns für »kaputt« zu halten, sollten wir unseren Mangel an Gesundheit als Zeichen einer kaputten (mechanischen) Umgebung erkennen.* «

– Katy Bowman, *Move Your DNA*

Ihre Körperhaltung folgt Ihnen wie ein Schatten. Eine vornübergebeugte Haltung wirkt sich negativ auf Atmung, Verdauung, Herzrhythmus und Nervensystem aus. Rumpf und Brustkorb sind oft die schwächsten Glieder. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen neben Erkältungen die häufigsten Gesundheitsprobleme sind. Im Brustkorb liegt das physiologisch wichtigste Muskelgewebe: das kuppelförmige Zwerchfell und darüber das Herz. Wo immer der Brustkorb sich hinbewegt, folgen Zwerchfell und Herz. Vermitteln Sie Ihrem Körper etwas Gefühl für seine Haltung, und Sie werden Ihr natürliches Erscheinungsbild schätzen lernen.

Als Fitness- und Yoga-Lehrerin mit Wissen um Massage und Tanz hatte ich das Glück, Lehrer zu haben, die umfassendes Aufwärmen und Selbstfürsorge einforderten. Als Lehrerin bin ich selbst das beste Beispiel für den Erfolg meiner Methoden und Übungen. Yoga Tune Up ist äußerst erfolgreich und nachgefragt, sodass ich dafür fast ständig unterwegs bin. Ich leite pro Jahr weltweit über 50 Trainings, Workshops, Konferenzen und Retreats. Dazu kommen zahlreiche Pressetermine und Videodrehs – und nicht zuletzt eine fantastische Partnerschaft und Familie, die gepflegt werden wollen. Ich unterweise mehr als 300 Yoga Tune Up-Lehrer und entwickle mein Unternehmen, Tune Up Fitness Worldwide, ständig weiter. Trotzdem habe ich nur eine bis zwei Erkältungen pro Jahr habe, leide selten an Muskelkater oder -schmerzen und schlafe fast jede Nacht acht Stunden. Was meine Stressbelastung betrifft, habe ich das Ruder immer in der Hand. Ich kann mir viel aufbürden, oder ich kann bremsen, indem ich mich ausgezeichnet um mich kümmere. Ich habe das Glück, dass die Praktiken, die ich unterrichte, und mein Bewegungs-Medizinschrank genau das sind, was mich stark macht und mich »am Ball« hält.

Jetzt wird es höchste Zeit, dass Sie den Ball ins Rollen bringen. Zuerst auf Ihren Füßen und dann mit der ersten inspirierenden Geschichte eines echten *Roll Models*.

Spielen Sie Ihre Bälle ein: mit Footsie

Sicherlich wollen Sie gleich loslegen und Ihre Bälle ausprobieren. Hoffentlich haben Sie bereits ein paar *Roll Model*-Therapiebälle zu Hause! Ich empfehle den Original Yoga Tune Up-Ball zum Warmwerden (alle Bälle sind auf www.roll-model.de erhältlich).

Wenn Sie vorher noch nie »gerollt« haben oder mit neuen Bällen arbeiten, ist es am angenehmsten, sie mit den Fußsohlen durchzukneten und dabei zugleich eine Fußmassage zu genießen. Die 26 Knochen des Fußes danken es Ihnen, wenn Sie sie mit dem rutschfesten, elastischen Gummi der Bälle massieren und mobilisieren. Unsere Füße werden täglich von Schuhen, Straßenpflaster und durch schlechte Haltung malträtiert (mehr über Körperhaltung in Kapitel 3). Ihnen Erleichterung zu verschaffen löst eine Welle der Entspannung im ganzen Körper aus.

Die folgende Sequenz ist sehr einfach. Gerne können Sie die Grundstruktur auch ausweiten, wie es Ihren Füßen guttut. Detaillierte Sequenzen für die Füße mit spezieller Zielsetzung gibt es im hinteren Teil des Buches (ab Seite 194). An dieser Stelle sollen Sie nur »Ball spielen«, um mit dem Weiterlesen auch weiter experimentieren zu können.



FOOTSIE SPIELEN:

Die Bälle aus dem Transportbeutel nehmen und neben der Wand oder einem Stuhl auf den Boden legen. Zur Stabilisierung mit einer Hand an der Wand oder einem Stuhl abstützen.



1. Im Stand einen Original Yoga Tune Up-Ball (YTU-Ball) unter die höchste Stelle des Fußgewölbes legen.
2. Das Sprunggelenk von einer Seite zur anderen rollen, damit der Ball quer hin- und herrollt und dabei das Fußgewölbe massiert. 10-20-mal wiederholen.



3. Den Ball zur Ferse rollen. Die Ferse tief in den Ball einmassieren und mit so viel Kraft wie möglich rasch 10- bis 20-mal quer über den Ball hin- und herreiben.

4. Den Ball unter den Fußballen am Zehenansatz legen, sodass die Zehen ihn umschließen. Die Ferse steht am Boden. Den Ball 10- bis 20-mal über dem Ballen hin- und herrollen.

5. Den Ball 10- bis 20-mal über die Länge des Fußes vor- und zurückrollen.

Laufen Sie nun ein paar Schritte, um den Unterschied zwischen den Füßen zu erspüren. Nehmen Sie den zweiten neuen Ball, und wiederholen Sie Schritt 1 – 5 mit dem anderen Fuß.



Wenn High Heels die Füße krank machen, hilft etwas Ball-Therapie, die Ferse zu heilen!

Die Reform der Gesundheitsfürsorge beginnt im eigenen Körper

Diane »V« Capaldi, 51

Unternehmerin, Geschäftsinhaberin, Sozialgesundheitsreformerin
Venice, Kalifornien



Mit 23 Jahren, im November 1986, wachte Diane »V« Capaldi mit einem seltsamen Kribbeln in den Zehen des linken Fußes auf. Als Aerobic-Trainerin und Atemtherapeutin wusste sie gleich,

dass etwas nicht stimmte. Einige Tage später blieb ihr Wagen im Schneesturm stecken, und sie musste durch tiefen Schnee nach Hause stapfen. Beim Gehen spürte sie, dass das Taubheitsgefühl das Bein hochkroch. Innerhalb von einem Tag hatte sie in der ganzen linken Körperhälfte kein Gefühl mehr.

Zunächst stellten Ärzte einen unheilbaren Gehirntumor fest. V glaubte jedoch nicht an die Diagnose. Nach Kernspin und Lumbalpunktion, für die sie nach New York reiste, erhielt sie die richtige Diagnose: Sie litt an multipler Sklerose, MS. Bei dieser Krankheit greift das Immunsystem die Myelinscheiden, die Ummantelung der Nervenfasern, in Gehirn und Wirbelsäule an. Auch die Nerven selbst werden dabei geschädigt und vernarben. Die Folge ist eine Vielzahl körperlicher Symptome, die je nach Person und Schweregrad der Erkrankung variieren.

»Ganz ehrlich, ich gab eine Riesenparty!«, sagt V. »Es war kein Gehirntumor und damit kein Todesurteil. Ich wusste, was es heißt, mit MS zu leben, und dass dies nicht einfach sein würde. Es war jedoch die bessere Alternative zum Tod.«

Bei MS gibt es verschiedene Verlaufsformen, mit unterschiedlicher Zeitdauer, Symptomen und Folgeschäden. Vs MS wurde als schubförmig remittierende MS klassifiziert, oft der Anfangstyp der Erkrankung. Die Symptome treten in Schüben auf und bilden sich teilweise oder vollständig zurück.

V lernte, die Warnsignale zu erkennen, die einen Schub ankündigten: Müdigkeit, Kribbeln, Gedanken-

rasen. Nie wusste sie, was als Nächstes kommen würde. Sie fuhr Auto und sah auf einmal dreifach mit dem linken und doppelt mit dem rechten Auge. Sie wollte morgens aufstehen und brach vor dem Bett zusammen. Einmal wachte sie blind auf, ein furchtbarer Zustand, der drei Tage anhielt. Arme und Beine bewegten sich unkontrolliert, sie konnte nicht laufen. Auch das »MS-Korsett« lernte sie kennen: »Als ob dich jemand umarmt und zu Tode drückt.«

Von 1987 bis 2001 hatte V sieben heftige Schübe. Ein konstantes Brennen in den Armen blieb, wie auch Versteifung (spastische Lähmung), ein häufiges und schwächendes MS-Symptom. Ihre Muskeln blieben dabei schmerzhaft dauerkontrahiert, was ihrem Körper einen unbeweglichen Panzer gab. Beim Essen wurde Vs Kehle steif; jede Mahlzeit war ein Erstickenrisiko. Mehrfach wiederholte Bewegungen versteiften die rechte Hand. Alltagsbewegungen wie Tippen, Händeschütteln oder Autofahren konnte sie daher nicht mehr ausführen. Ein besonders erschreckender Moment war, als sie ihre vierjährige Tochter von der Schule abholte und ihre Hände am Lenkrad »festfroren«, sodass sie sie nicht mehr lösen konnte.

2001 wurde V von Rechts wegen als behindert erklärt und brauchte eine ständige Pflegekraft, um ihr Leben zu managen. Sie konnte nicht mehr Autofahren, den Hund ausführen oder sauber machen. Am härtesten traf es sie jedoch, dass sie nicht mehr kalligrafieren, mit ihrer Tochter Klavier spielen, geschweige denn kuscheln konnte, da sie den Kopf nicht mehr drehen konnte, um vertraut mit jemandem zu reden. Sie konnte sich selbst ankleiden und essen, aber das war es auch schon.

V war als Unternehmerin sehr erfolgreich gewesen, musste 2001 jedoch vollends damit aufhören. Durch ihren Zustand scheiterte jeder Versuch, einer Arbeit nachzugehen. Da V nie jammerte,

blieb die Krankheit vor den Augen der anderen verborgen. V war von Freunden und der Familie isoliert und bekam immer mehr das Gefühl, dass die Krankheit ihr Lebenspartner geworden war, der ihre ganze Aufmerksamkeit beanspruchte.

Während der ganzen Zeit erlaubte V es sich nie, depressiv oder wütend zu werden. Nachdem ihr Neurologe 15 Jahre zugesehen hatte, wie sich Vs körperlicher Zustand verschlechtert hatte, fragte er sie: »Wann sind Sie eigentlich nicht stark? Wann erlauben Sie es sich, zornig zu werden?« Das war für V jedoch nie eine Option. Der Kampf gegen die Krankheit war ihr emotionales Ventil. »Je geringer die Erfolgsaussichten, desto motivierter bin ich. Stärker zu sein als meine Symptome ist meine Befreiung. Ich erkläre mich nie für besiegt.«

V wurde Vorstandsmitglied in der amerikanischen Gesellschaft für multiple Sklerose (National MS Society). Sie hielt im ganzen Land Vorträge und sammelte Spendengelder. Bei jedem neuen MS-Medikament, das auf den Markt kam, meldete sie sich für Versuchsreihen. Am Ende nahm sie täglich 24 verschiedene Medikamente ein, manche davon über 20 Jahre: Mittel gegen die Lähmungsercheinungen und das MS-Korsettsymptom, Provigil gegen die Narkolepsie (sie schlief ständig wegen chronischer Müdigkeit), Interferon für ihr Immunsystem, Arzneien zur Kräftigung des Herzmuskels, Hormone, Antiallergika, Magensäuremittel, Abführmittel, Blutdruckmedikamente – eine endlose Liste. Dazu Medikamente gegen die Nebeneffekte. V ging regelmäßig zur Psychotherapie, hatte physiotherapeutische Anwendungen und machte Yoga, wenn sie konnte. Sie war entschlossen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

Doch unterschwellig hatte V eine quälende Angst, die sich nicht abstellen ließ. Menschen mit MS sind die zweitgrößte und jüngste Patientengruppe, die in Sanatorien eingewiesen werden; eine abschreckende Vorstellung für V. Ihre MS war inzwischen sekundär progredient geworden, mit einer langsamen Zunahme der Symptome. Das bedeutete, V würde eines Tages eventuell ans Bett gefesselt sein. Ihre Lebensqualität nahm rapide ab, ohne Aussicht, dass die Abwärtsspirale sich je verlangsamen oder gar stoppen würde. »Mir wurde

gesagt, dass ich nichts Gutes zu erwarten hatte und dass ich nur auf eine langsame Progression hoffen konnte. Ich war eine Vorzeigepatientin und machte alles, was man mir sagte, und noch mehr. Doch das zeigte keine Wirkung.«

2006 zog V von Philadelphia nach Venice in Kalifornien um. Seit Jahren floss ihr hart erarbeitetes Geld in Pflegemaßnahmen und Krankenversicherungsbeiträge. Den Rest ihres Lebens in einem Heim zu verbringen war keine Option für V. Dieses Schreckgespenst hing jahrelang über ihr.

Nichtsdestotrotz betrieb V weiterhin ihre Gesundheitsmaßnahmen. 2009, bei einer ihrer wöchentlichen Physiotherapien, fiel ihr der Flyer der Yoga Tune Up-Lehrerin Trina Altman in die Hände. V wie auch ihre Physiotherapeutin, Dawn McCrory, waren fasziniert von den Möglichkeiten der Roll Model-Methode und begannen, mit den Roll Model-Bällen zu arbeiten. Hartschaumrollen und andere Selbstmassage-Hilfsmittel hatten Vs Zustand jeweils verschlechtert. Die Bälle fühlten sich anders an – als ob mit ihnen Heilung möglich wäre. Ihre Beschaffenheit und die Art und Weise, wie sie sich in ihren Körper schmiegen, setzten sowohl in ihrem Gewebe wie auch in ihrer Psyche etwas in Bewegung.

V begann an ihrer verhärteten Brustmuskulatur und dem Schulterblattheber im oberen Schulter- und Nackenbereich. Sie war erstaunt, wie schnell diese Bereiche auf die Therapiebälle reagierten und geschmeidig wurden. Dann traute sie sich an ihre versteiften, unelastischen Hände. Dr. McCrory zeigte ihr verschiedene Techniken dafür, und V begann, die Bälle zwischen den Fingern und auf der Handfläche zu rollen. Sie konnte beinahe hören, wie sich zähe Verklebungen aus Jahren der Unbeweglichkeit lösten. Kurze Zeit später verwendete V die Therapiebälle an jedem Körperteil. Dr. McCrory war begeistert von den schnellen Erfolgen ihrer Patientin, und obwohl sie zugegebenermaßen »Yoga-Gegnerin« war, meldete sie sich umgehend für mein Ausbilder-Zertifizierungsprogramm an. Seither sind die Yoga Tune Up- Techniken fester Bestandteil ihrer Therapiearbeit.

V entwickelte eine neue Strategie und konzentrierte sich für ihre Heilung auf Ernährung,

regelmäßiges Yoga und die Arbeit mit den Roll Model-Bällen. Das Endergebnis gleicht einem Wunder: Während der letzten fünf Jahre bekam sie ihre Hände und damit auch ihr Leben wieder. Die Roll Model-Methode bedeutete für V nicht nur, eine Verletzung auszuheilen oder einen Sport oder ein Freizeitvergnügen wiederaufnehmen zu können. Nun kann sie wieder selbstständig leben und sich selbst versorgen. Früher war es so, dass sie aufwachte und den jeweiligen Symptomen die Gestaltung ihres Tages überließ. Jetzt hört sie auf ihren Körper und rollt eine halbe Stunde auf den Bällen – in allen drei Größen, je nachdem, was ihr Körper verlangt –, um Schmerzen zu lindern, Versteifungen zu lösen und ihren Körper aktionsbereit zu machen. Aufgrund ihrer Nervensymptome sind bestimmte Bereiche ihres Körpers extrem empfindlich. Sie fängt daher manchmal in einer Zone mit dem ALPHA-Ball zum Aufwärmen an, bevor sie auf die kleineren, punktueller wirkenden Original YTU- oder die PLUS-Bälle umsteigt. Selbst wenn V meint, nicht laufen zu können, klemmt sie sich den YTU-Ball unter die Fußsohle und spürt, wie das Gefühl zurückkehrt.

Für eine Frau, die sich nur ein paar Jahre zuvor kaum noch alleine anziehen konnte, sind einfache Dinge wie Gassigehen, Mahlzeiten zu kochen und sogar Hausarbeit ein Quell der Freude, des Stolzes und tiefer Dankbarkeit. »Es ist unglaublich, ich

kann sogar meine Nägel wieder feilen!«, sagt sie begeistert. In ihrer linken Körperhälfte hat sie wieder Gefühl, was sie auch ihrer Paläo-Diät zuschreibt: einer Ernährungsform mit hauptsächlich unraffinierten Lebensmitteln, weitestgehend ohne Kohlenhydrate und Milchprodukte, entwickelt von Dr. Terry Wahls, einem MS-Leidensgenossen.

Vs Geschicklichkeit hat sich so verbessert, dass sie ihre heilsamen Erfahrungen mit Essen und Bewegung aufschrieb. Sie kocht sich die leckeren Menüs selbst, hat eine Menge Follower auf ihrer bekannten »Paleo Boss Lady«-Seite und veröffentlichte vor Kurzem ein Kochbuch. All das war noch vor einigen Jahren undenkbar, bevor V die Roll Model-Methode für sich entdeckte. Die Muskelversteifungen sind weg, V kann sich heute selbst versorgen. »Ich lebte nach dem Motto ›Ich gegen MS‹, doch jetzt weiß ich, dass es am besten klappt, wenn wir friedlich miteinander auskommen«, freut sie sich. »Ich bin 1,71 Meter groß, fühle mich aber wie 2,27 – nicht mehr wie ein Opfer in Wartestellung.«

Heute nimmt V nur noch ein Schilddrüsenmedikament ein. Vor Kurzem machte sie ihren Master in Sozialpsychologie und tippte alles selbst. Sie arbeitet heute an ihrer Promotion im Fach Sozialgesundheitsreform und möchte, dass die unglaublichen Ergebnisse, die sie erzielte, jedem Menschen mit chronischem Krankheitsbild zugänglich sind.

V hat vor, ihre hart arbeitenden Hände für die Sozialgesundheitsreform einzusetzen.



» Was mir das Herz bricht, ist, dass ich Glück gehabt habe. Ich bekomme eine zweite Chance, aber viele Menschen haben diese Möglichkeit nicht. Im Jahr 2018 wird jeder dritte US-Amerikaner von Rechts wegen als behindert gelten, und alles, was man uns sagt, ist, dass wir damit leben müssen. Aber wenn unsere Informationen bei diesen Menschen ankommen, müssen sie keine Opfer ihrer Krankheit mehr sein. Mit Yoga Tune Up und den Roll Model-Bällen ist man nicht länger in der Opferrolle – man kann aufwachen und aktiv werden! Das ist Ihre Selbstfürsorge, nehmen Sie sie in Ihre Hände! Die Therapiebälle kosten nichts im Vergleich zum Rest unseres Medizinsystems, und sie funktionieren bei jedem, egal welchen Alters, Geschlechts und finanziellen Verhältnissen. **Die Roll Model-Methode ist die Bewegungsrevolution.** «

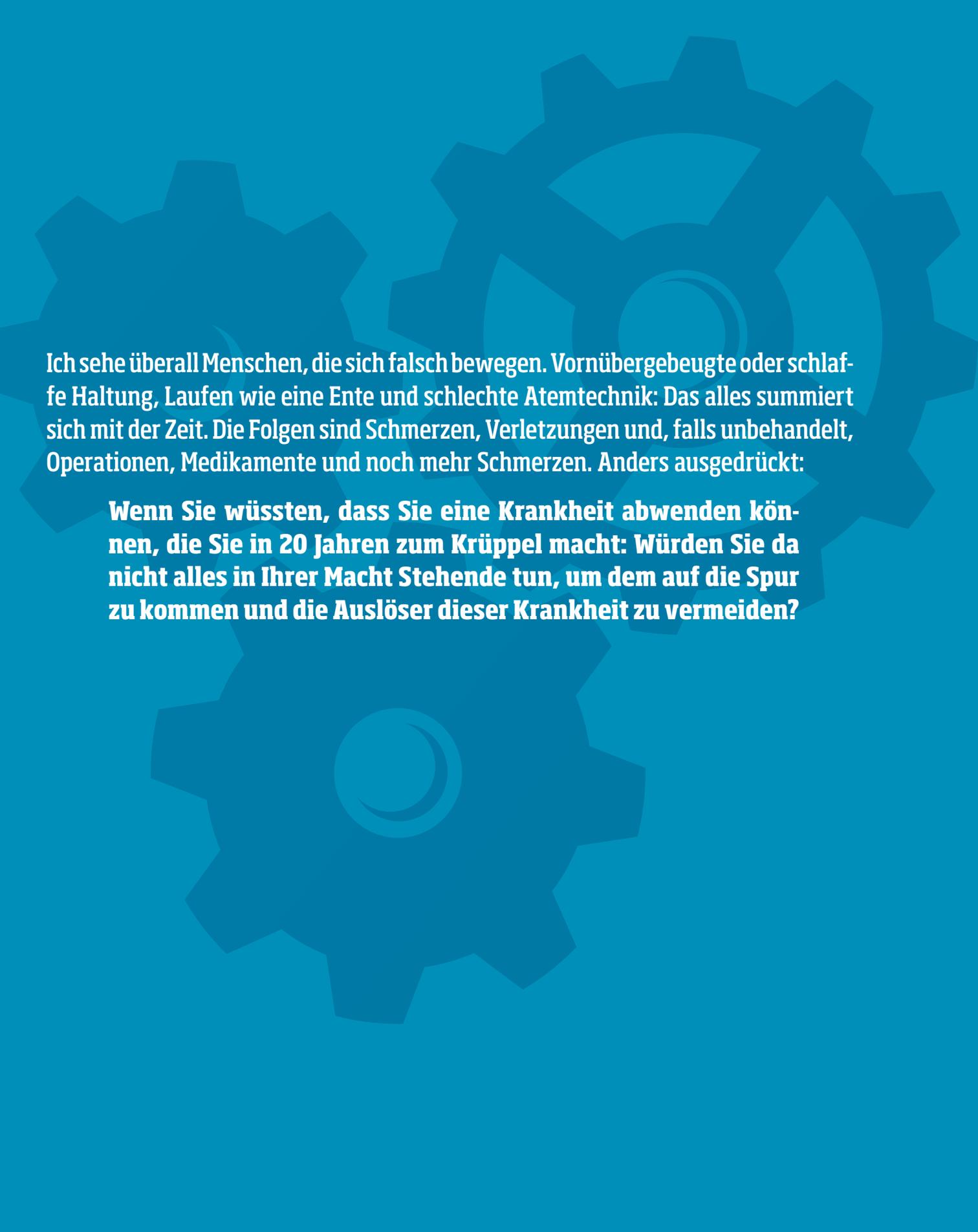
– Diane »V« Capaldi

1

Ein neues Konzept zur gesundheitlichen Selbstfürsorge







Ich sehe überall Menschen, die sich falsch bewegen. Vornübergebeugte oder schlafte Haltung, Laufen wie eine Ente und schlechte Atemtechnik: Das alles summiert sich mit der Zeit. Die Folgen sind Schmerzen, Verletzungen und, falls unbehandelt, Operationen, Medikamente und noch mehr Schmerzen. Anders ausgedrückt:

Wenn Sie wüssten, dass Sie eine Krankheit abwenden können, die Sie in 20 Jahren zum Krüppel macht: Würden Sie da nicht alles in Ihrer Macht Stehende tun, um dem auf die Spur zu kommen und die Auslöser dieser Krankheit zu vermeiden?

Egal, ob Sie Spitzensportler sind, Mutter mit schmerzenden Schultern, Unternehmer mit Rückenproblemen oder eine Yogini mit chronisch schmerzenden hinteren Oberschenkelmuskeln: Die Behandlung ist immer die gleiche. Eine Fehlfunktion ist eine Fehlfunktion, und der menschliche Körper ist immer der menschliche Körper. Und egal, ob Sie kopfüber im »Hund« hängen, eine Hantelstange hochstemmen oder einen Wäschekorb aufheben: Alle Gewebeprobleme benötigen verständliche, ganzheitliche Strategien, um wieder optimal zu funktionieren, damit Sie das tun können, was Sie tun wollen, und zwar besser und schmerzfrei.

Erkrankungen des Bewegungsapparats sind größtenteils *komplett vermeidbar*, einschließlich Knochenverschleiß, Osteoarthritis, Knochensporne, Stenosen, Osteoporose, Brüche und weitere Leiden. Warum missbrauchen Sie noch weiterhin die 26 Knochen, 33 Gelenke, Sehnen, Nerven und das Weichgewebe Ihres Körperfundaments, wenn Sie wissen, dass Ihre Füße leiden, wenn Sie High Heels tragen? Neue Schuhe kann man kaufen, Füße hingegen nicht. Es wird Zeit, Verantwortung dafür zu übernehmen, was man sich selbst antut.

Die Folgen von täglichem Junk-Food-Konsum sind bekannt, und viele vermeiden es deswegen. Der Großteil der Leute konsumiert jedoch gewohnheitsmäßig Junk-Bewegungen, die langsam die Integrität des Körpers und seine Funktionen angreifen (Beispiele dafür finden Sie auf Seite 88/89). In diesem Buch erhalten Sie das Werkzeug, mit dem Sie Ihr Weichgewebe so behandeln können, wie das sonst nur in einer Klinik oder Arztpraxis möglich ist, dann allerdings meist für teures Geld.





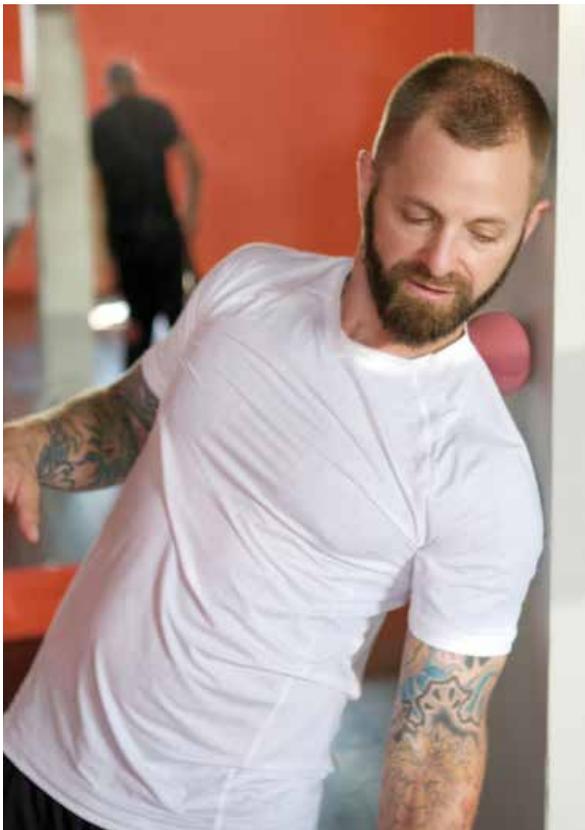
Es bringt nichts, Schmerz einfach zu ignorieren oder den Körper an seine Grenzen zu bringen, ohne seine blinden Flecken zu entdecken. So katapultieren Sie sich mit Sicherheit ins Aus.

Mit der *Roll Model*-Methode lässt sich die Gesundheit der Faszien, der myofaszialen Strukturen der Muskeln und aller vernetzten Weichgewebe-Strukturen im Körper verbessern (mehr über diese Begriffe erfahren Sie in Kapitel 4). Einfach ausgedrückt: Mit diesem Buch lernen Sie, wie Sie Verhärtungen in den Muskeln lösen und die Gleitfähigkeit aller Weichgewebe-Schichten verbessern, einschließlich der Haut, Muskeln, Sehnen und Bänder. Mein Ziel ist es, meinen praxisorientierten Ansatz, der in der Arbeit mit Hunderttausenden von Menschen weltweit erprobt ist, mit Ihnen zu teilen.

Dies ist keine bloße Theorie. Die Methoden basieren auf den Körperwissenschaften und meinen Beobachtungen. Die biomechanischen Veränderungen durch die Therapiebälle werden Sie selbst erleben, denn sie sind im Körper spürbar und haben Konsequenzen für jeden Lebensbereich.

Was ist Selbstfürsorge?

Über den Begriff Selbstfürsorge habe ich viel nachgedacht. Als Kind schien es nichts zu geben, was mein Vater nicht hätte heilen können, egal, ob Halsentzündungen, Splitter in den Händen oder aufgeschlagene Knie. Als ich älter wurde und mich mit meinen eigenen Dämonen konfrontiert sah, erkannte ich, dass Heilung dann am besten gelang, wenn ich mich eigenverantwortlich um mich kümmerte und für meine Gesundheitsprävention sorgte. Meine Lösungsansätze für Schmerzen und Verletzungen gaben mir Kraft und brachten mir Gelassenheit.



Schaffen Sie sich die Voraussetzung für Regeneration und Erholung. Reduzieren Sie Stress, steuern Sie Ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden so, dass Sie und Ihr Körper regenerieren.

In meinen weltweiten Seminaren frage ich die Teilnehmer jeweils, was Selbstfürsorge für sie bedeutet. Hier einige ihrer Antworten:

- Nickerchen
- Meditation
- tiefes Atmen
- Massage
- Spaziergänge in der Natur
- Schlaf/ausruhen
- Training
- Gebet
- Kreativität
- Dehnen
- gute Ernährung
- Spielen
- Tagebuch schreiben
- Wein
- Maniküre/Pediküre
- soziales Miteinander
- Haustiere

Hier ist meine Definition von Selbstfürsorge:

»Mich dadurch zu stärken, indem ich meine Bedürfnisse intuitiv und verbindlich angehe, sobald sie sich zeigen. Meinen Schmerz, Irritationen oder emotionales Leid einfühlsam und langfristig zu reduzieren.«

Egal, ob Sie aus dem Yoga kommen, aus Pilates, medizinischer Massage, Personal Training oder vom Sport, Coaching oder einem ganz anderen Bereich: Sie haben dieses Buch in den Händen, weil Sie bereits ahnen, wie wichtig es ist, eine eigenverantwortliche Gesundheitspraxis zu üben, um den ganzen Körper zu revitalisieren und gesund zu halten. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und richtiges Training sind dabei nicht genug, um die Körperbalance zu halten. Die Selbstfürsorge muss auch bewusste Entspannungseinheiten beinhalten, und das braucht Übung.

Bewusst Entspannung herbeizuführen ist essenziell für die Regulierung des parasympathischen Nervensystems (siehe Kapitel 7 und 9),

Es ist bekannt, dass Meditation zur Entspannung anregt, klares Denken fördert, Stresshormone reduziert, die Abwehrkräfte stärkt und die emotionale Flexibilität verbessert. Massagen haben eine ähnliche Wirkung, dazu regen sie den Blutkreislauf an sowie die Durchblutung zwischen den inneren und äußeren Gewebeschichten. Wenn das Gewebe frei von »Zellmüll« ist, der sich mit Schmerzen anhäuft, funktionieren die Muskeln und »atmen« besser nach innen. Es liegt in Ihrer

PERFUSION: *Der Durchfluss von Flüssigkeiten, Nährstoffen und Ausscheidungsstoffen durch Körpergewebe und Blutgefäße.*

Macht, auf sehr einfache und direkte Weise für Ihr Innenleben zu sorgen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie das geht. Die *Roll Model*-Methode ist Ihr individuelles, jederzeit einlösbares Selbstfürsorge-Rezept. Als Präventionsmedizin hilft Ihnen die Methode, Stress und Schmerzen ohne Medikamente zu lösen. Sie selbst können somit das Auftreten vermeidbarer Erkrankungen verhindern.

Wie die *Roll Model*-Bälle die Selbstfürsorge unterstützen

Niemand kann Ihre Verantwortung übernehmen. Durch das Engagement für Ihre Gesundheit erarbeiten Sie sich Ihr Wohlbefinden. Glücklicherweise sind Sie für diese Aufgabe biologisch voll ausgerüstet. Die *Roll Model*-Bälle sind Ihre neue »Gummidroge«. Mit ihnen vergrößern Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung, sodass weitere Schäden vermieden werden.





Sie lindern Beschwerden und Schmerzen

Muskelbeschwerden und -schmerzen werden oft durch Überbeanspruchung, Bewegungsarmut oder Fehlbelastung eines bestimmten Körperbereichs verursacht.

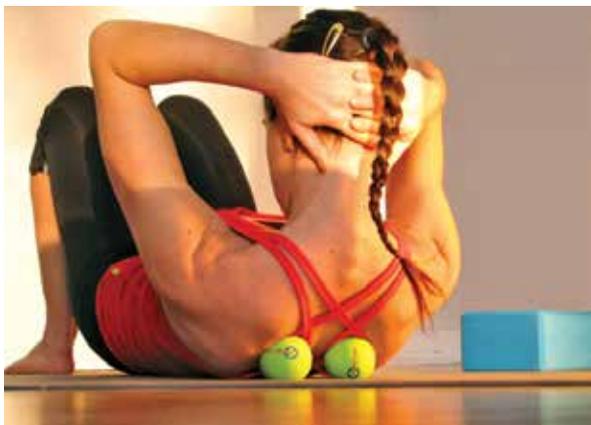
- **ÜBERBEANSPRUCHUNG:** Die Mehrbelastung einer Muskelgruppe kann sich aus Gewohnheiten ergeben oder von Kompensationsbewegungen einer Körperhälfte, um die andere zu schonen. Beim Stehen etwa tendieren die meisten von uns dazu, sich auf eine Seite zu lehnen, und schieben dabei eine Hüfte weiter nach außen. Dadurch trägt die Körperhälfte, auf die man sich lehnt, mehr Gewicht. Die Muskeln hier werden kräftiger (aber auch kürzer und verhärteter). Mit der Zeit kann diese einseitige Belastung ein starkes Ungleichgewicht im Körper verursachen. Die Rollbewegungen der *Roll Model*-Bälle in den verkürzten, verkrampten und verhärteten Muskeln können helfen, Beschwerden und Schmerzen in diesen Partien zu lindern.
- **BEWEGUNGSARMUT:** Ein Körperbereich, der nicht regelmäßig bewegt wird – sei es im Alltag oder im Sport –, ist irgendwann unausgelastet. Ursache dafür sind oft alte Verletzungen, mangelndes Training, schlechte

Körperwahrnehmung (zur Propriozeption siehe Seite 109) oder ein fehlendes Bewusstsein dafür, dass dieser Bereich für die korrekte Körpermechanik wichtig ist. So ist z.B. das Zwerchfell der Haupt-Atemmuskel. Richtig zu atmen, so dass die Atemtechnik positiv auf alle Lebensaspekte wirkt, lernen jedoch die wenigsten. Verspannungen im Zwerchfell durch Unterforderung dieses Muskels (siehe Kapitel 7) führen nicht nur zu Atemproblemen. Mögliche Folgen sind u.a. auch Rückenschmerzen, Sodbrennen und Herzprobleme.

- **FEHLBELASTUNG:** Werden Muskeln »zweckentfremdet«, verhärteten sie oftmals. Die Schultern »schultern« häufig mehr als nötig. Manche Menschen klemmen den Telefonhörer beim Sprechen zwischen Ohr und Schulter ein. Diese Zweckentfremdung strapaziert den oberen Bereich des Kapuzenmuskels (*M. trapezius*) sowie den Schulterblattheber (*M. levator scapulae*) und nötigt den restlichen Kopf-, Schulter- und oberen Rückenbereich in eine Kompensationshaltung. Schon der Gedanke daran bereitet Schmerzen. Besser ist es, den Hörer in die Hand zu nehmen, ans Ohr zu heben und den Kopf aufrecht zu halten. Optimal wäre ein Headset.

Sie verbessern die Atmungsfunktion

Der Grund für Kurzatmigkeit ist oft ein schwaches und unelastisches Gewebe der Atemwege. Dazu gehören Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln (Mm. intercostales) und alle umliegenden Atemmuskeln (siehe Seite 155). Das kuppelförmige Zwerchfell setzt fast auf der ganzen Innenseite von Brustkorb und unterem Rücken an. Auch die Atemmuskeln können verhärten, als Schutzmaßnahme über einer Verletzung oder wenn sie zu viel oder zu wenig benutzt werden. Solche Blockaden behindern Brustkorb und Zwerchfell massiv in ihrer Bewegungsfunktion



beim »normalen« Atmen. Unter Belastung, wie beim Sport, muss ein chronisch geschwächtes Zwerchfell für einen harmonischen Atemfluss stärker arbeiten. Es erschöpft schneller, was zu Kurzatmigkeit und Ganzkörperermüdung führt.

Dazu kommt, dass man bei Atemnot leicht in Panik gerät. Das Hormonsystem schüttet Stresshormone aus, beim Versuch, die Atemwege zu weiten, die Herzfrequenz zu erhöhen und Adrenalin in den Körper zu pumpen. Ein gut arbeitendes Zwerchfell hingegen ist der Schlüssel zu tiefer Entspannung. Je beweglicher es ist, desto leichter entspannt der Körper und wird die Stressreaktion los.

Die Rollbewegung der Bälle über die Muskeln des oberen Rückens dringt tief in chronisch festes Gewebe ein, die den Atemfluss begrenzen. Die Muskeln werden verlängert, durchgeknetet und sensibilisiert. Das Rollen entlastet auch die am Brustkorb befestigten und unter Zug stehenden Muskelschichten. Das hilft den Knochenstrukturen des Rückens, mit dem darunterliegenden Zwerchfell wieder harmonisch zusammenzuarbeiten. Die Rückenmuskeln entspannen tief und vollständig, und die Wirbelgelenke in Rücken und Brustkorb stellen sich optimal auf die Arbeit der Atemmuskeln ein.

Sie steigern die Beweglichkeit und Energie

Die Gründe, weswegen Unbeweglichkeit entsteht, sorgen leider oft auch dafür, dass sie bleibt. Mit einem schmerzenden Körper will sich niemand bewegen. Untätigkeit macht träge, wer träge ist, mag sich nicht bewegen. Ein Teufelskreis beginnt, der den Körper immer weiter schwächt, mit zunehmend schlechter Blutzirkulation, Muskel- und Gelenkschmerzen und Trägheit. Bewusste Bewegung ist der Weg aus dieser Falle!

Die *Roll Model*-Bälle bringen müde, schmerzende und innerlich geschwächtes Gewebe in Bewegung. Die angeschlagenen Muskeln brauchen es, durch den Druck der griffigen Bälle erfrischt, mobilisiert und revitalisiert zu werden. Sie komprimieren, weiten untätiges, müdes Gewebe und kurbeln auch in sehr widerspens-

tigen Bereichen die Durchblutung an. Nach ein paar Minuten Rollen fühlen sich die gelockerten Stellen an, als ob sie sich bewegten. Das ermutigt, im Alltag den Körper wieder mehr zu belasten. Schließlich entsteht daraus ein strukturiertes Übungsprogramm, wie in Kapitel 11 beschrieben.





Sie reduzieren Stress

Stress richtet in jedem Körperbereich Schäden an. Ein chronisch unter Belastung stehender Körper ist in seiner Kampf-oder-Flucht-Reaktion gefangen. Das sympathische Nervensystem arbeitet immer am Anschlag (siehe Kapitel 7 und 9). Der andauernd hohe Pegel des Stresshormons Cortison triggert Entzündungen. Die Blutzirkulation ist geschwächt, die Muskelfunktion durch Verhärtungen eingeschränkt. Stress belastet Herz und Atmung und kann sich auf das Seh- und Hörvermögen auswirken. Diese Schwächung macht mit der Zeit anfällig für Unfall, Krankheit und allgemeines Leid.

Die *Roll Model*-Bälle lösen im Körper eine Entspannungsreaktion aus und bringen ihn in den Erholungs-/Verdauungs-/Regenerationsmodus des parasympathischen Nervensystems – das *exakte Gegenteil* dessen, was ein gestresster

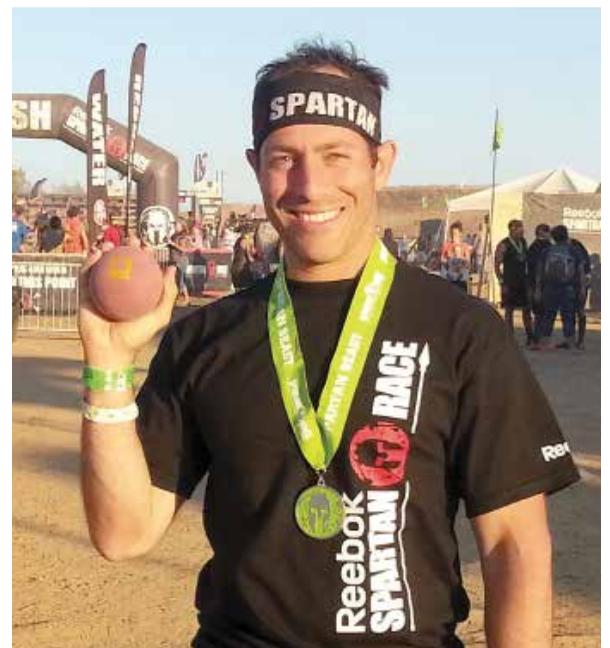
Körper auslöst. Die Bälle helfen, den Stress-Schalter umzulegen, indem sie Blutzirkulation und Dehnung anregen. Das Rollen und Kneten beseitigt hartnäckige myofasziale Limitierungen, indem es Triggerpunkte und Verklebungen löst.

Ein Muskel bleibt aktiviert, weil das Nervensystem ihm das befiehlt. Gezielte Ball-Arbeit in Kombination mit der geistigen Einstellung, loslassen zu können, kann den Nerventonus ändern. Der durch die Bälle ausgeübte Druck motiviert das berührte Gewebe zu einer Mini-Dehnung. Das schaltet die Nerven aus, die unnötige Spannung in den Muskeln aufrechtzuhalten, und kalibriert die Ruhelänge des Muskels.

Nicht zuletzt profitiert die Atmung von der Muskelentspannung, was Nervosität und Unruhe noch weiter lindert (siehe Kapitel 9 und 10).

Sie verbessern Körperhaltung und Leistungsfähigkeit

Viele Schmerzprobleme hängen mit anderen Belastungssituationen zusammen, da der Stütz- und Bewegungsapparat untrennbar mit allen Körpersystemen verbunden ist. Der Mensch ist ein großer, integrierter Organismus. Behebt man ein Problem, stellen sich oft auch Verbesserungen auf anderen Ebenen ein. Ähnlich leiden oftmals auch andere Bereiche sowie die Gesamtgesundheit, sobald ein Körperbereich vernachlässigt ist. Auch Haltungsprobleme können von schlechten



Angewohnheiten herrühren, wie nach vorne gezogenen Schultern, krummer Haltung oder falscher Körperausrichtung. Auch Unfälle oder OPs mit Narbenbildung lösen sie aus. Narben werden fast immer in der Bewegung kompensiert. Haltungsprobleme können auch Ausdruck von Emotionen sein. Ein trauriger Mensch lässt den Kopf hängen. Rücken- und Nackenmuskulatur müssen schwerer arbeiten, um den Kopf zu stützen. Bindegewebe, Muskeln, Bänder und Knochen passen sich an diese persönliche Stimmung an. Körperliche Einschränkungen folgen durch die emotional bedingte Körperhaltung!

Die *Roll Model*-Bälle sorgen für eine bessere Körperhaltung, indem sie Muskeln und Bindegewebe lockern, die wegen schlechter Angewohnheiten oder eines ungünstigen Körperbaus blockiert und verhärtet sind. Dies hilft, Gewebe wieder zueinander ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch fühlt man sich im Körper wohler, und bei allen Tätigkeiten fällt die Körperausrichtung leichter. Wenn es erst gelingt, ausbalanciert und mit Anmut zu stehen und sich zu bewegen, gelingt es auch besser, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen! (Mehr über die Bedeutung einer guten Körperhaltung in Kapitel 3.)

Die Geschichte eines Bodybuilders, der seinen Körper selbst wieder aufbaute

An Greg Reid ist nichts durchschnittlich. Seine erfolgreiche Bodybuilder-Karriere ging über 15 Jahre. In der Zeit gewann er viele Meisterschaften und Titel. Mit zwölf Jahren begann er mit dem Gewichtheben. Er siegte beim Long Beach Power Lifting Championship 1984, wurde 1985 Cal Gold Cup Champion und 1991 Mr. Los Angeles. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere verabschiedete Greg sich jedoch. Als Bewegungspurist betrieb er seinen Sport aus Begeisterung. Bei den politischen Spielchen, die man von ihm verlangte, damit er weiterhin erfolgreich sein würde, wollte er nicht mitmachen. Stattdessen setzte er seine jahrelange Expertise als Personal Trainer für andere ein.

Heute, mit 51, arbeitet er bereits seit 30 Jahren daran, die Gesundheit und Fitness seiner Kunden zu verbessern. »Jeder im Studio kennt mich, und jeder weiß, dass es das ist, wofür mein Herz schlägt«, sagt er. Seine Energie und sein Charisma lassen ihn viel jünger wirken – sechs Tage die Woche und acht Stunden pro Tag legt er sich neben seine Kunden auf die Matte und bringt ihnen bei, sich besser zu bewegen: mit Körper, Geist und Seele. Fitness ist seine Berufung. Er nennt sich selbst »Figur-Connaissanceur«: Das ist der ultimative Titel für ihn, der jede Medaille oder Statue auf seinem Kaminsims in den Schatten stellt.

Greg Reid, 51
Personal Trainer und
emaliger Bodybuilder
Los Angeles

Unvorstellbar ist, dass er bereits in sieben Auto-unfälle verwickelt war. Bei seinem letzten, 2010, wusste Greg, was zu tun war: »Ich fuhr zu einem Kundentermin. An einer Kreuzung bog ein entgegenkommendes Auto nach links ab. Es knallte mir in die Fahrerseite, und ich wurde in alle Richtungen geschleudert. Alles, was ich tun konnte, war die Augen zu schließen und nicht zu verspannen. Mein unterer Rücken bekam es allerdings voll ab.«

Der Kernspin zeigte, dass Greg einen Bandscheibenvorfall von fünf Zentimetern zwischen dem



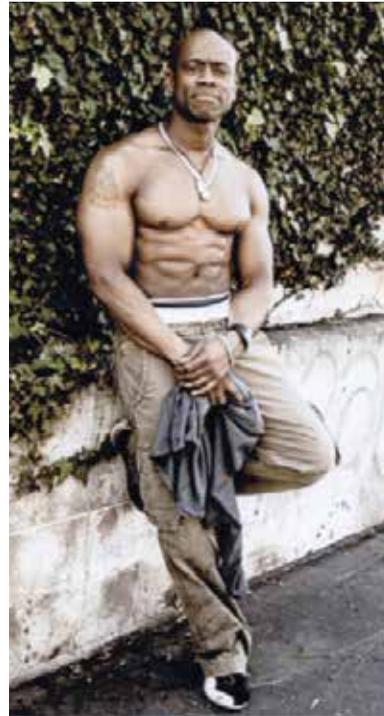
Greg auf dem Höhepunkt seiner Karriere 1992 und 1994, mit der National Bodybuilding-Platzierung.

vierten und fünften Lendenwirbel hatte. Die weiche, knorpelige Bandscheibe ragte zwischen den Wirbeln heraus und drückte auf die Wurzeln der Spinalnerven – ein Nervenwurzel-Impingement. Für Gregs Körper bedeutete das große, kräftezehrende Schmerzen. Greg ist unglaublich stark und weiß mit Schmerzen umzugehen, wie sie etwa beim Drücken hoher Gewichte entstehen. In der Beinpresse schafft er tatsächlich 770 Kilogramm! Doch war der Schmerz durch diese Anstrengung in keiner Weise mit dem schneidenden Schmerz vergleichbar, der in seiner Wirbelsäule auf- und abwanderte. Ihm wurde bewusst, dass er zukünftig mit seinem Körper oder seinem Leben einiges nicht mehr würde machen können.

Das war seine bislang schwerste Verletzung. Er ist ein Mann, der Bewegung und seine Körperausrichtung stets überlegt angeht. Das Schlimmste, was ihm in seiner langen Sportkarriere widerfahren war, war eine gezerrte Leiste, mit der er etwa eine Woche zu tun hatte. Weder auf die körperliche Einschränkung noch auf die psychische Frustration, die aufkamen, als er versuchte, von diesem Unfall zu genesen, war er vorbereitet.

Sechs Monate bekam er chiropraktische Anwendungen, zunächst sechs Mal pro Woche, am Ende noch drei Mal. Sein Chiropraktiker zeigte ihm therapeutische Übungen für die Wirbelsäule, die bestimmte Dreh- und Seitbeuge-Bewegungen vermieden, und bestätigte Gregs schlimmste Befürchtungen: Er sollte diese Bewegungen nicht nur in der Anfangsphase seiner Heilung vermeiden, sondern für immer. Ein Bekannter erzählte ihm, dass er ebenfalls mit einem Bandscheibenvorfall lebte und auch Greg es lernen würde, mit den Schmerzen und Einschränkungen zurechtzukommen.

Aber Greg hatte nicht vor, nur »damit zu leben«. Er fand seine Erfüllung darin, anderen dabei zu helfen, stark zu werden. Doch während er außer Gefecht gesetzt war, verlor er den Mut. Es ist hart, das alte Leben durch einen Unfall beendet zu sehen. Andere und sich zu trainieren ist Gregs Hauptfertigkeit. Wenn der Lebensunterhalt von einem gut funktionierenden Körper abhängt, ist ein solcher Unfall nicht nur ein Rückfall, sondern eine totale Lebensumstellung – außer, man schafft das Unwahrscheinliche und findet den Weg zu kompletter Heilung.



Nach mehreren Autounfällen verlor Greg durch chronische Schmerzen Jahre an Schlaf und Glück.

Greg arbeitet weiter mit Kunden, doch musste er die Art und Weise ändern, in der er unterrichtete. Er konnte Bewegungen nicht länger vorführen und musste die meiste Zeit sitzen, was er hasste. »Jeder weiß, dass ich zeigen will, wie es richtig geht. Ich verlange von meinen Kunden nie etwas, das ich nicht selbst schaffe, und ich will ihnen mein Bestes geben. Aber es gab viele Dinge, die ich nicht tun konnte. Für mich selbst dachte ich: ›Jetzt bin ich kaum 50, und das soll es gewesen sein?‹ In dem Moment (des Unfalls) konnte ich nichts tun, und jetzt gibt es haufenweise Dinge, die ich nicht tun kann. Das machte mich echt fertig.«

Wenn auch der Schmerz nach den ersten sechs Monaten nachließ, musste sich Greg dennoch jeden Abend mit Coolpacks auf die Couch legen und versuchen, positiv gestimmt zu bleiben. Er versuchte weiter, Bewegungstechniken und Therapieformen ausfindig zu machen. Durch Versuch und Irrtum fand er heraus, was für ihn funktionierte und welche Dinge ihn für zwei Tage außer Gefecht setzten. Gewichte heben konnte er nicht mehr, und auch alle Arten von High-Impact-Bewegungen, die potenziell Kompression auf den unteren Rücken ausübten (wie Springen), musste er vermeiden.

Auch Gregs gesellschaftliches Leben litt unter den Einschränkungen. Er ist ein etablierter Bowler

mit einem Schnitt von 200+ , fünf Spielen mit 300 und zwei 800er-Serien, und er nahm während der letzten acht Jahre jährlich an den US-Landesmeisterschaften teil. »Ich war ein Champion Bowler und wollte nicht aufhören. Doch im Sommer nach dem Unfall ging es mir bei den Meisterschaften echt schlecht. Ich konnte nicht mal überlegen, wie ich den Ball werfen sollte, denn alleine mit dem Ball in der Hand dazustehen jagte Schmerzen durch meine Wirbelsäule. Ich konnte weder fokussieren noch mich konzentrieren; der Schmerz brachte mich total aus der Spur. Ich bin keiner, der bei jedem Schmerz gleich eine Pille einwirft. Selbst eine Ibu zu schlucken war für mich ein Riesending.«

Greg war sieben Jahre bei der Marine, wo er mentale Stärke lernte: Er gibt es nicht gerne zu, doch die andauernde Frustration, »eigentlich komatös« und dem unvorhersehbaren und unkontrollierbaren Schmerz ausgeliefert zu sein, wegen eines Unfalls, an dem er nicht schuld war, trieb ihn mehr und mehr in Zorn und Frustration. »Ich war so zornig. Wie sich mein Leben in einem Augenblick verändert hatte, aber nicht zum Besseren. Sitzen schmerzte, Liegen schmerzte, Schlafen schmerzte, sogar mitten in der Nacht. Mein ganzer Körper verkrampfte sich. Und das ging Jahre so.«

Der Zufall wollte es, dass mein Mann mit einem Trainer in Gregs Studio trainierte. Greg erinnert sich, wie er ein paar Roll Model-Therapiebälle entdeckte, die Robert liegen gelassen hatte, und sich sofort fragte: »Wofür braucht man die denn?« Dann sah er Robert auf den Bällen rollen, und sein Interesse war geweckt. Die beiden kamen ins Gespräch. Robert zeigte Greg ein paar Techniken, zum Beispiel wie man den unteren Rücken an der Wand rollt. Dann gab er ihm ein paar Bälle zum Üben und erklärte noch, dass diese den »Klammergriff« des verhärteten Bindegewebes lösen würden. Greg erinnerte sich: Vor Jahren hatte ihm ein Trainer etwas über Faszien erzählt. Er manipulierte das Bindegewebe, um seinen Sportlern zu größerem Muskelwachstum zu verhelfen. Greg hatte bis dato nie mehr an diese Geschichte gedacht.

Er entschloss sich für mein Roll Model-Therapieball-Training, um alles mitzunehmen, was ich lehrte. Meine Erklärungen zum Bindegewebe faszinierten ihn; er war überzeugt, dass dies sein Weg

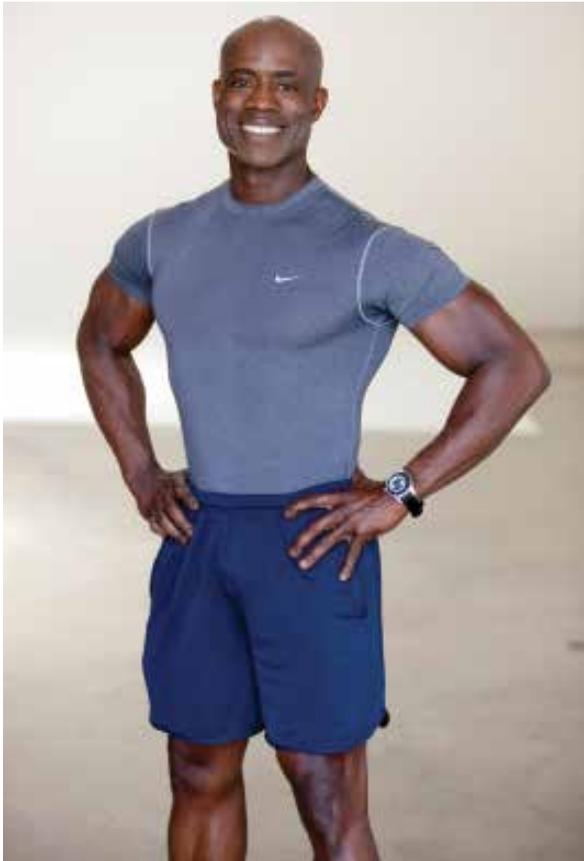
aus dem Schmerz sein würde. Greg war ein echtes Roll Model, sodass ich ihn bat, auf einer neuen DVD mitzumachen, die ich zusammen mit Kelly Starrett machte. Er musste dafür zwei ganze Tage seinen Körper stundenlang über die Therapiebälle rollen. Diese intensive Arbeit war der Beginn seiner Reise in die selbstverantwortliche Gesundheitsfürsorge. Das nächste halbe Jahr rollte Greg gewissenhaft mindestens drei Mal wöchentlich. Er konzentrierte sich auf noch tiefere Behandlungspunkte in Hüfte, Rücken und den umliegenden Bereichen. Er nahm die Bälle sogar mit zum Bowling, sodass er zwischen den Frames damit arbeiten konnte. Es faszinierte ihn, dass sein unterer Rücken elastisch blieb, wenn er über ihn rollte.

Drei Jahre nach seinem Unfall, im September 2013, erlebte Greg einen lebensverändernden Augenblick. Er rollte mit den Bällen beidseitig des Kreuzbeins und kippte dabei das Becken nach oben und unten. Dabei hörte er »ein Krachen, ein Knirschen, das mir die Augen aufriss«, beschrieb er – als ob etwas, was lange festsaß, sich auf einmal gelöst hätte. Er wusste sofort, dass dies ein unglaublicher Durchbruch war. »Als ich aufstand, hatte ich das Gefühl, dass ich es geschafft hatte: Ich hatte mich selbst repariert! Das ständige Gefühl der Verspannung und der Schmerz waren weg.«

Für einen Mann, der sein Leben »bis auf die Knochen« dem Training gewidmet hatte, wie er es nennt, war dieser Durchbruch eine große Sache. Er rollte weiterhin mehrmals pro Woche und war begeistert, dass er keine Angst mehr vor jeder Bewegung haben musste. »Ich arbeite wieder mit der Hantelstange, ich kann wieder Explosivbewegungen üben. Auch Seitbeugen geht wieder, ohne dass ich danach zwei Tage verspannt bin«, sagt er stolz. Er hat sich sogar im Ballett angemeldet und springt wieder.

Greg integrierte die Therapieball-Arbeit in seinen Selbstfürsorge-Plan. Er stellte fest, dass es bis in die Hüften tief entspannt, wenn er jede Fußsohle 15 bis 20 Minuten rollt. Wenn er das am Ende eines langen Arbeitstags macht, kann er abends mit frischer Energie und Präzision bowlen, und das, am wichtigsten, ohne Schmerzen!

Die Ergebnisse gingen über die Unfallheilung hinaus. Durch die Jahre des Bodybuildings hatte er an verschiedenen Körperstellen unerklärbare



Der von innen leuchtende Greg, wie ich ihn kenne und liebe, am Set von *Treat While You Train*, mit dem »Cover Girl« von *Roll dich fit*, Sarah Kusch.

Schmerzen. Sein Gewebe war im ganzen Körper relativ verhärtet und verdichtet. Sein Engagement in die Ball-Arbeit beseitigte auch diese Schmerzen, und er ist heute weitaus beweglicher und geschmeidiger. Greg hat erkannt, dass seine Bewegungen bisher zwar gut für den Muskelaufbau waren. Um die verklebten Bereiche zu lösen, die Schmerzen und Versteifung verursachten, musste er seine Faszien ansprechen: »Unter die Oberfläche zu gehen und den wahren Grund für Schmerzen, Unwohlsein und Unbeweglichkeit zu erkennen fühlt sich für mich an wie ein Sechser im Lotto!«

Die in Eigenbehandlung durchgeführte myofasziale Entspannung mit den Roll Model-Bällen setzte nicht nur Gregs Unfallschmerzen ein Ende. Sie war auch das fehlende Glied in der Kette der ganzheitlichen eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge, die er sowohl praktiziert wie unterrichtet. Die Bälle sind für Greg das Werkzeug, das er suchte, um sich als Trainer zu verbessern. Heute lehrt er seine Kunden die Roll Model-Ball-Technik, die deren Figur so formt, wie das nur ein Spezialist könnte. Das

hält seine wöchentlich 40 Kunden in dem proppevollen Stundenplan gesund, verletzungs- und schmerzfrei. Greg kann sie heute wieder bei allen Übungen begleiten und ist für sie selbst das beste Beispiel dafür, wie man mit den Bällen den Körper geschmeidig und kräftig halten kann – selbst in seinem fortgeschrittenen Alter und in einem Beruf, der oft Jüngeren vorbehalten ist. Dazu kommt, dass die nicht manuelle Ball-Arbeit seine Unterarme und Hände schont. Es ist für ihn sichtbar, wie die Bewegungen seiner Kunden von der Ball-Arbeit profitieren, und sein Erfolg macht ihn zum gefragten Mann bei Hollywoods Elite.

Gregs schmerzvolle Odyssee wurde durch engagierte Selbstfürsorge beendet. »Durch die Therapiebälle weiß ich jetzt, wie ich selbst für mich sorgen kann. Ich kenne nichts Vergleichbares, das so unmittelbar und mit so viel Leichtigkeit in solchem Ausmaß und mit derart großen Einsatzmöglichkeiten die gleichen Ergebnisse erzielt. Ich habe die Schlüssel, mit denen ich meinem Körper helfe, sich selbst zu heilen. Weiter brauche ich nichts.«

Erholung und Selbstfürsorge

Wer im Training immer an seine Grenzen geht, muss seinem Körper Erholung von der Belastung verschaffen. Damit das Körpergewebe regenerieren und heilen kann, muss man sich die Zeit nehmen, die innere Umgebung auf optimale Adaption einzustimmen. Anders ausgedrückt: Wer hart spielt, muss auch hart pausieren.

Stress häuft sich im Körper an, egal, ob beim Ultramarathon-Laufen oder beim Arbeiten bis spät in die Nacht. Das Leben ist stressig. Als ich klein war, hatten Geschäfte am Sonntag zu. Wer am Samstag noch nichts eingekauft hatte, hatte Pech gehabt. Sonntag war Ruhetag, für alle. Jetzt shoppen wir rund um die Uhr, und viele Geschäfte haben sogar an Feiertagen geöffnet.

Die Gesellschaft verlangt mehr denn je unsere Aufmerksamkeit. Fernsehen ist omnipräsent, das Internet immer verfügbar, und Handys scheinen keine Grenzen zu kennen. Heute ist es schwer, Feierabend zu machen, egal, was man tut.

Was ist die Antwort darauf? Wie sollen Sie sich erholen, wenn Ihre Work-Life-Balance schwer in Richtung Arbeit tendiert?

Vor Jahren gab mir mein Mentor Glenn Black einige ausgezeichnete Ratschläge, wie ich meine Zeit und meine Gesundheit organisieren konnte. Meine Karriere wurde langsam extrem fordernd. Ich stellte fest, dass ich mich mehr um andere statt um mich selbst kümmerte. Glenn sagte: »Verdichte deine Praxisarbeit, und vergrößere gleichzeitig ihre Wirkung. Sie sollte kräftig sein wie ein Teelöffel Orangensaftkonzentrat im Verhältnis zu einem Glas wässrigen Orangenektar.« Anders ausgedrückt: Jeder Moment sollte zählen, und alles, was ich machte, sollte perfekt sein.

Meine Therapiebälle sind heute meine Werkzeuge der Wahl und stehen symbolisch für meine Fähigkeit, abzuschalten. Immer wenn ich sie einsetze, mache ich einen Zustandswechsel. Sie arbeiten schnell und erfrischen mich wie das Orangensaftkonzentrat. Wenn ich einen Ball einmassiere, spüre ich die Wirkung sofort. Noch allge-

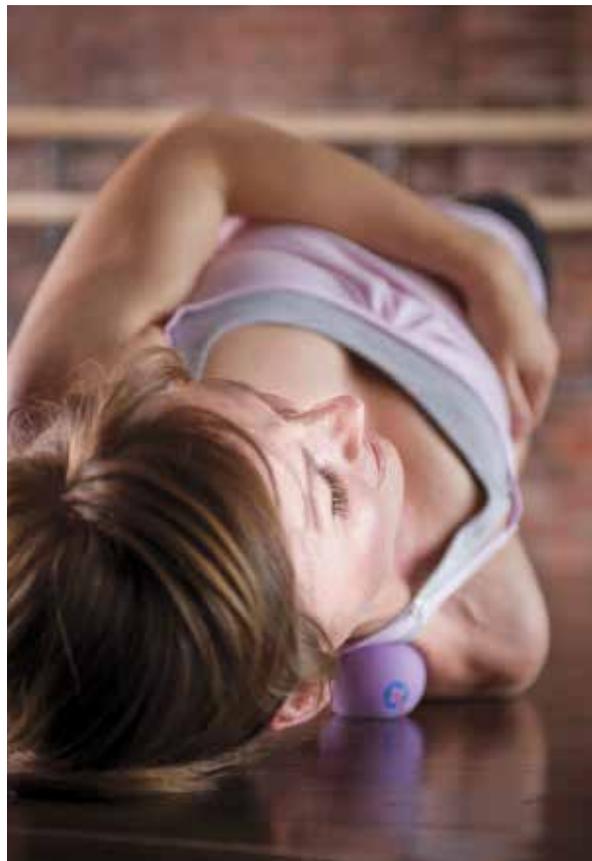
» Eine Unze für die Vorbeugung ist ein Pfund für die Heilung wert. «

– Benjamin Franklin

meiner ausgedrückt, gilt: *Nichts muss schmerzen, damit die Bälle wirken.* Sie helfen wie ein Sedativum, meine Stressreaktion auszuschalten, und sorgen dafür, dass mein Körper und mein Geist schneller zur Ruhe kommen. Wie ein Glas Wein, doch ohne die Kalorien oder die Benommenheit.

Die Bälle beschleunigen die Erholung. Und so funktioniert es:

Training oder Workouts bringen das Nervensystem meist in einen erhöhten Erregungszustand, in eine Überaktivität des Sympathikus. Damit der Körper sich davon erholen und regenerieren kann, ist es wichtig, in einen parasympathisch dominierten Zustand zu wechseln, der Zellreparatur, Wachstum und Erholung begünstigt (mehr dazu in Kapitel 9). Wenn die Muskeln und das damit





zusammenhängende Gewebe sich nicht ausreichend lange ausruhen können, werden sie anfälliger für Risse, andere Verletzungen und Kraftverlust. Das nächste Training wird dann nicht mehr das gewünschte Ergebnis bringen und könnte Folgen haben, die Sie aus dem Studio katapultieren und *wirklich* Erholung fordern.

Tiefengewebsmassage kann helfen und die Regeneration fördern. Eine kürzlich durchgeführte Studie von Dr. Mark Tarnolposky der McMaster University wies nach, dass nur zehn Minuten Tiefenmassage nach dem Workout ausreichen, um die Effektivität der Zellmitochondrien (die Energiefabriken der Zelle) zu verbessern und gleichzeitig auf natürliche Weise schmerzlindernd zu wirken und Entzündungen zu verringern* – ganz ohne Schmerzmittel! Mit den *Roll Model*-Bällen hat man seine eigene »Gummidroge«.

Die Bälle sind wie kleine Skalpelle aus Gummi. Sie helfen, die Gleitfähigkeit der Oberflächen von Muskeln und Faszien zueinander wiederherzustellen. Myofasziale Selbstmassage (MSM) mit den *Roll Model*-Bällen bringt auch Druck und Auflockerung tief in die einzelnen Muskel und hilft, Verklebungen zu lösen, die bei Gewebe mit Knoten und Triggerpunkten häufig sind. Derart belastete Muskeln können weder voll kontrahieren noch strecken. Die blockierten Gewebestellen

führen zu funktionell falschen Kompensationsmustern, die weitere Ungleichgewichte im ganzen Körper mit sich bringen. Unvermeidbare Begleiterscheinungen davon sind Schmerz, Verletzung und ein verringertes Leistungsvermögen.

Die Muskeln müssen gefüttert werden, um kontrahieren zu können. Wegen Stress, Verletzung oder schlechter Bewegungsmuster blockierte Muskeln schaffen sich einen internen »Damm«. Er verhindert, dass Nährstoffe in das Gewebe gelangen und Abfallprodukte ausgefiltert werden. Das ist einer der Gründe für die Empfindlichkeit der Gewebeverhärtungen. Die darin tobende Entzündung reizt die umliegenden Nerven, was den Schmerz auslöst. Die MSM ist eine der besten Methoden, um die Fluidbalance und die Perfusion im myofaszialen Gewebe zu normalisieren, sodass Nähr- und Abfallstoffe effizient verteilt werden.

Ein weiterer Vorteil der MSM, insbesondere mit den griffigen *Roll Model*-Bällen, ist die Steigerung der Tiefensensibilität oder *propriozeptiven Wahrnehmung*. Die Bälle erreichen alle Gewebeschichten von der Hautoberfläche bis in die tiefsten Muskeln. Die Reibung durch die rutschfeste Oberfläche erzeugt große Scherwirkung innerhalb der Gewebe und erregt spezialisierte Nervenzellen, die letztendlich die Eigenwahrnehmung des Körpers verbessern (mehr über Scherkräfte auf Seite 51). Die Bälle reduzieren Schmerzen und verbessern Nährstoffdurchfluss und Koordination.



* J. D. Crane et al.: »Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage«, in: Science Translational Medicine, Ausgabe 4/2012, S. 119: 119ra13. Auch: www.npr.org/blogs/health/2012/02/01/146216300/massage-eases-inflammation-in-worn-out-muscles.

Meine 1000-Meilen-Pilgerreise mit Selbstfürsorge statt Leiden

Liebe Jill,

in den letzten fünf Jahren bin ich einige Pilgerwege durch Spanien und Frankreich gegangen. Mein erster war der Camino Francés de Santiago über eine Länge von fast 800 km. Ich bekam eine starke Sehnenentzündung im Sprunggelenk und häufig Schienbeinkantensyndrome. Das zweite Mal, auf der Le-Puy-Route mit 750 km, entzündete sich meine Achillessehne, und ich musste mehrere Wochen aussetzen. Im letzten Frühjahr gingen wir jedoch über 1000 km, komplett beschwerdefrei. Den Unterschied, glaube ich, machten die Therapiebälle.

Nachdem ich die Therapie in einer Yoga-Lehrer-Fortbildung kennengelernt und später bei Dir den Therapieball-Kurs in Ottawa gemacht hatte, entschied ich, die Yoga Tune Up-Bälle in den Rucksack zu packen. Mein Mann dachte erst, ich wäre verrückt, noch 230 g mehr mitzunehmen. Ich konnte ihn überzeugen, dass unsere Pilgerreise um vieles besser verlaufen würde, wenn ich keine Schmerzen mehr hätte, die uns zum einen langsamer machten und zum anderen mit Jammern verbunden wären. Ich versprach ihm auch, sie ihm ebenfalls zu geben, wenn er Schienbeinkantensyndrome bekäme. Das Zusatzgewicht war jedes Gramm und noch mehr wert. Ich rollte jeden Morgen und Abend meine Füße und Schienbeine aus und bekam weder Schienbeinkantensyndrome noch Tendinitis. Unsere Reise verlief komplett verletzungsfrei, und ich empfahl die Bälle jedem! Nebenbei bemerkt, gab ich gerade einer Frau einen Mini-Ball-Workshop, die jetzt auf dem Camino ist. Per E-Mail teilte sie mir mit, dass die Bälle nach jedem 25-Kilometer-Tag ein Segen sind.

Ich habe vielen weiteren Pilgern die Bälle empfohlen, und alle haben mir nach ihrer Rückkehr für den Ratschlag und die kleine Unterrichtsstunde gedankt. Die Bälle veränderten meine Pilgerreisen von Grund auf: Sie sind absolute Wundertäter, um die Füße auf dem monatelangen Treck gesund und glücklich zu erhalten.

Karen Hypes, 69

pensionierte Hochschulsport- und Tanzlehrerin
London, Ontario, Kanada



Leiden gehört zu einer Pilgerreise, doch alle Habseligkeiten im Rucksack zu tragen und täglich 30 bis 40 km zu marschieren ist Plackerei genug! Fuß- und Sprunggelenksverletzungen sind hier absolut überflüssig.



WEITERE GRUNDLAGEN DER SELBSTFÜRSORGENDEN GESUNDHEITSPFLEGE

SCHLAFEN, UM ZU TRÄUMEN

Beim Schlafen laufen im Körper auf allen Ebenen regenerative Prozesse ab, das ist bekannt. Holen Sie sich Ihre Schlafeinheiten, für kräftigere Muskeln, bessere Wachsamkeit, weniger Stress und besseren Sex.

Sehr viele Studien empfehlen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Ich selbst bin nicht voll leistungsfähig, wenn ich weniger als sechs Stunden schlafe. Mein Kurzzeitgedächtnis lässt nach, ich brauche Anregungsmittel und werde sehr reizbar. Also schlafe ich regelmäßig acht Stunden.

Ich kenne nicht viele Menschen, die zu viel schlafen. Für einen ausbalancierten Körperrhythmus sollte man tägliche etwa zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen und aufstehen. In manchen Lebensphasen benötigt der Körper mehr Schlaf, etwa im Wachstum und in der Schwangerschaft (neues Leben wächst heran!).

WASSER TRINKEN

Der Körper besteht zum größten Teil aus Wasser, nämlich zu 78 Prozent seiner Masse. Auf Molekularebene sind es sogar 99 Prozent.* Jedes einzelne Körpersystem benötigt Wasser, um zu funktionieren. Eine hohe Flüssigkeitsaufnahme ist notwendig für die Gesundheit. Mehrere meiner Angehörigen haben aufgrund ständiger Dehydration chronische Krankheiten entwickelt. Dehydration hat Auswirkungen in alle Bereiche, einschließlich Blutgerinnung, Spermienerzeugung, Speichelfluss und Schwitzen. Trinken Sie immer ausreichend!

Das Rollen auf den Bällen aktiviert den Fluidfluss durch das Bindegewebe und verbessert die Fähigkeit zur Flüssigkeitsaufnahme der Gewebe für Regenerationsprozesse. Unterstützen Sie das optimal, indem Sie stets gut hydriert bleiben.

RICHTIG ATMEN

Richtige Atmung ist die am spärlichsten erforschte Komponente der Regeneration. Man atmet im Schnitt 20 000-mal pro Tag. Bei schlechter Haltung verstärkt sich ineffizientes Atemverhalten. Die Folge sind Schichten knotiger myofaszialer Verspannungen in der innersten Schicht Ihres Körpers. Stellen Sie sich vor, Sie machten täglich und lebenslang 20 000 inkorrekte Liegestütze!

Eine Tiefenatmung, die das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur richtig einsetzt, bei gleichzeitiger reflexiver Verlängerung der Rumpfmuskulatur, ist entscheidend für die Ganzkörperentspannung. Zu mir kommen ständig Patienten wie Kursteilnehmer, die aus ihrem fehlerhaften Atemmuster nicht herauskommen. Das aber führt zu Schmerzen und Stress sowie Leistungsverlust und nimmt Lebensfreude. Tiefenatmung hingegen bereitet den Boden für Tiefenentspannung. Zusammen mit der Selbstmassage durch die Bälle ergibt das einen kraftvollen Erholungs-Mix, der besser wirkt als jedes Rezept. Und das Beste: Sie stärken sich, indem Sie eigenverantwortlich etwas für die Gesundheit tun.

* Gerald Pollack, *Cells, Gels and the Engines of Life* (Seattle, USA, 2001)