



LNB
MOTION

**Bewegungslehre
nach Liebscher & Bracht**



Roland Liebscher-Bracht Dr. Petra Bracht

Inhaltsverzeichnis

Die heutige Situation	4
Welche Schmerzen?	5
Die Ursachen.....	5
Die Antwort: Bio-logische Abläufe.....	6
Bewegungen verändern	7
Was ist muskuläres Gleichgewicht?.....	7
Der Schmerz als Sprache unseres Körpers	8
Ursachen für Muskelverkürzungen	9
Wie konnte es dazu kommen?	10
Die Lösung: Muskuläres Gleichgewicht wieder herstellen..	10
Schluss mit Schmerzen und Gelenkverschleiß	11
Entstehung der neuen Bewegungslehre	12
Aufbau und Struktur	13
Engpassdehnung	13
Beweglichkeitskräftigung	13
Ansteuerungstraining	14
Bewegungsformen	14
Die Vorteile von LnB Motion auf den Punkt gebracht .	15
Die Struktur der Berufs- und Trainerausbildung	15



Die heutige Situation

Jedes dritte Schulkind und jeder zweite Erwachsene leidet unter geringen bis starken Schmerzen. Je älter wir werden, umso höher steigt deren Anteil: 70-90 Prozent der Menschen ab ca. 60 Jahren nehmen Schmerzen als normal und altersbedingt hin. Einer der Hauptgründe, der von alten Menschen als massivste Gesundheitsstörung erlebt wird: Schmerzen und damit zusammenhängend Gelenkverschleiß sowie die Einschränkung der Bewegungsfähigkeit. 80 Prozent der Frühberentungskosten entstehen durch Rückenleiden. Wissenschaftler, die seit Jahrzehnten das Bewegungsverhalten von Kindern beobachten, schlagen Alarm: Jedes zweite Kind hat Haltungsschäden oder bewegt sich nicht wie von der Evolution funktionell vorgesehen. Inzwischen unterscheidet man über 200 verschiedene Kopfschmerz- und Migränearten! Um den Zustand betroffener Patienten, deren Schmerzursachen bislang nicht eindeutig zu klären waren, überhaupt einordnen zu können, wurde das Krankheitsbild Fibromyalgie definiert. Fortschrittliche Orthopäden und Chirurgen schätzen, dass der überwiegende Anteil der Bandscheibenoperationen eigentlich unnötig ist und konservativ behandelt werden könnte.

Bei den Patienten herrscht zudem Verwirrung: Unterschiedliche Therapeuten stellen unterschiedliche, zum Teil sich direkt widersprechende Diagnosen. Die einen empfehlen, sich zu bewegen. Die anderen verbieten Bewegungen. Selbst auf das Thema Schmerz spezialisierte Ärzte sind der Meinung, chronische Schmerzen wären sinnlos, wahrscheinlich müssten die Betroffenen etwas an ihren Lebensgewohnheiten verändern.

Es entstehen Schmerzkliniken, in denen die Quantität unterschiedlicher Therapieansätze das Schmerzproblem klären und lösen sollen. Immer mehr betroffenen Laien leuchtet allerdings ein, dass schmerzunterdrückende Maßnahmen keine Lösung darstellen können. Man schlägt ja auch nicht auf der Autobahn mit einem Hammer die aufflackernde Ölkontrollleuchte kaputt und fährt weiter. Denn das Problem ist ja damit nicht beseitigt. So aber verhalten sich heute viele Schmerzgeplagte bezüglich der individuellen Schmerzsituation, wenn sie den Schmerz mit Medikamenten betäuben.



Welche Schmerzen?

Es geht hier nicht um die Schmerzen, die entstehen, wenn man sich den Kopf an der Türfüllung anstößt, versehentlich die Hand auf die heiße Herdplatte legt oder sich mit einer Nadel in den Unterarm sticht. Unser Thema sind Schmerzen, die scheinbar grundlos auftauchen und uns quälen, ohne dass wir nachvollziehen können, warum.

Es geht um Schmerzen, die uns als Gelenkentzündung erklärt werden, als Folge von Ablagerungen oder Gelenkverschleiß, als Resultat einer angeborenen Fehlstellung, unterschiedlicher Beinlänge oder einer verschobenen Bandscheibe, als Nervenverklebung oder -entzündung.

Es geht um Migräne und Schmerzen rund um den Kopf. Um Nackenschmerzen, die weiter unten zu Rückenschmerzen oder zu Schmerzen im Sakralgelenk werden.

Es geht um den Hexenschuss, um Schulterschmerzen aller Art, um Tennis- und Golfellenbogen sowie um die sogenannte Sehnenscheidenentzündung oder das Karpaltunnelsyndrom. Es geht um Schmerzen im Hüftgelenk, die in das Gesäß oder die Leiste sowie das Bein hinunter strahlend, oft als Ischiasschmerzen gedeutet werden. Es geht um Schmerzen rund um das Knie oder in der Kniekehle, oft mit Meniskusverletzungen in Verbindung gebracht. Es geht um Achillessehenschmerzen, Schmerzen im Fußgelenk oder am Schienbein (Joggerschienbein genannt). All diese Schmerzen bezeichnen wir als degenerative Schmerzen. Sie machen über 90 Prozent der Schmerzgründe aus, wegen denen heute Ärzte und Therapeuten aufgesucht werden. Viele von Ihnen, sehr verehrte Leserinnen und Leser, erkennen sich in den Zusammenhängen wieder und wissen aus eigener Erfahrung, dass das Schmerzproblem eine massive Einschränkung Ihrer Lebensqualität bedeutet.



Die Ursachen

Unter Schmerzen leiden ältere und jüngere Menschen, es leiden sportlich völlig Untätige sowie aktive Sportler. Die momentan herrschende Lehrmeinung der Verschleißtheorie ist fraglich. Inzwischen gibt es Menschen um die 30, denen schon ein neues Hüftgelenk eingesetzt wird. Und wir alle kennen alte Menschen über 70, ja sogar 80 Jahre – interessanterweise oft Sportlehrer – die sich schmerzfrei ohne größere Einschränkungen bewegen können. „Nun ja“, könnte man jetzt argumentieren, „dann hat der 30-jährige sich halt schon mehr in seinem Leben bewegt als der 70-jährige“. Aber wie erklärt sich dann, dass ihr ganzes Leben Sporttreibende keine Probleme haben, dafür aber Menschen die sich nur soweit bewegen, wie es absolut nötig ist? Es ist die Frage zu stellen, ob die Verschleißtheorie, die auf jedes Radlager im Auto zutrifft, auf unseren Körper angewendet werden kann.

Das Radlager besteht aus totem Material, unser Körper aus ca. 70 Billionen Zellen, die sich permanent erneuern. Warum sollten das Knorpelzellen nicht tun, wenn es doch – wie sich neuerdings herausstellte – sogar die Gehirn – und Nervenzellen tun.

Warum verändert sich die Schmerzintensität bei vielen immer wieder? Der Schmerz taucht irgendwann auf und nimmt zu; häufig ist er in der Nacht oder morgens am stärksten, lässt nach dem Aufstehen nach. Oft benutzte Entzündungserklärungen greifen nicht. Dazu ist die Veränderung zu schnell. Wenn ein Gelenk morgens entzündet ist, dann ist es nicht eine halbe Stunde nach dem Aufstehen weniger entzündet. Das gleiche gilt für die verschobene Bandscheibe. Manchmal verschwinden die Schmerzen wieder ganz von selbst oder werden so stark, dass selbst Schmerzmittel nicht ausreichen, um sie zu unterdrücken. Jemand bekommt Stress am Arbeitsplatz oder in der Beziehung und reagiert mit Kopfschmerzen oder Migräne. Leute sind wetterfühliger und merken die Temperatur- oder Klimaänderung an schmerzenden Knien. Anderen tut der Rücken nach der langen Autofahrt weh. Viele meiden die Zugluft, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass sie Schulterschmerzen bekommen. Oft ist das eigentlich harmlose Aufheben eines Wasserkastens Auslöser monatelanger Rückenbeschwerden. Was passiert da? Wie hängt das alles zusammen?

Die Antwort: Bio-logische Abläufe

Im LnB Painless (Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht), in der LnB Motion fester Bestandteil ist, geht man nicht davon aus, dass all diese Schmerzen sinnlos sind. Vielmehr wird unterstellt, dass unser Körper 100-prozentig zuverlässig funktioniert. Der Schmerz ist die Sprache des Körpers, mit der er uns auf Missstände und Gefährdungen hinweist. Doch wir haben verlernt, diese Sprache zu verstehen. Um diese Entwicklung nachvollziehen zu können, führen wir uns zunächst die damalige Situation vor Augen. Beispielsweise 35 Millionen Jahre vor unserer Zeit. Damals turnte ein etwa katzen großes Klettertier durch die Bäume. Es könnte ein sehr ferner Vorfahre von uns gewesen sein. Im Laufe der Jahrtausende wurde dieser immer größer, hielt sich aber noch immer in hohen Bäumen auf. Vor ca. 4-5 Millionen Jahren entdeckte dieses Wesen zunehmend den Boden als Lebensraum. Nach einer Übergangszeit waren die Bäume nur noch Zufluchtsorte oder Nahrungsmittellieferanten.

Aus dem zunächst noch mit den Händen abgestützten Gang wurde der aufrechte, auf zwei Beinen. Vor ungefähr 10.000 bis 20.000 Jahren begannen erste Anzeichen der Sesshaftigkeit. Das Herumziehen zur Nahrungssuche wurde zunehmend durch Anbau und Tierhaltung ersetzt. Spezialisierungen der alltäglichen Bewegung nahmen zu. Später entstanden daraus Zünfte und Berufe. Alle diese Veränderungen brachten mehr oder weniger große Wechsel des Bewegungsverhaltens mit sich. Unser Baumwesen, dessen Körper und vor allem dessen Bewegungsapparat über Millionen Jahre an das Klettern in Bäumen angepasst war, wurde immer mehr mit Umweltbeanspruchungen konfrontiert, die für diese Entwicklung völlig neu waren.

Bitte vergegenwärtigen Sie sich folgendes: Unser Körper ist das vorläufige Resultat von 35 Millionen Jahren Kletterbeanspruchung. Ein Auto benötigt heute ca. 5 Jahre von der Idee bis zur Produktion. Eine für uns lange Zeit, die schon beachtliche Resultate bringt. Stellen sie sich vor, wie ausgreift unsere Körperkonstruktion nach vielen Millionen Jahren sein muss, in denen jede Änderung, die nicht überlebensfähig war, gnadenlos ausgemerzt wurde. Jeder Knochen, jedes Gelenk, jeder Muskel, unsere Organe, das Gehirn, alles, woraus wir bestehen, ist das Resultat einer Umwelt, die viele Jahrtausende bestimmte Anforderungen an uns stellte.

Es ist logisch, dass wir und unser Bewegungsapparat am besten arbeiten und alle körperlichen Prozesse dann optimal ablaufen, wenn wir unseren Körper so fordern, wie es seine Konstruktion vorgibt.



Schon die letzten 10.000 Jahre sind im Verhältnis zu 35 Millionen Jahren wie 1 Millimeter zu 3,5 Metern! Nehmen wir die letzten 200 Jahre, also ungefähr den Beginn der industriellen Revolution mit so drastischen Bewegungsänderungen wie 12 Stunden gleichförmiger Fließbandarbeit und vergegenwärtigen wir uns, dass dies 0,02 Millimeter von 3,5 Metern gleichkommt. So wird klar, wie drastisch die Bewegungsveränderungen in immer kürzeren Zeiträumen waren. Dies alles gipfelt in unserer heutigen Informationsgesellschaft. Wir sitzen in Job, Schule, Uni, beim Essen, im Kino, im Restaurant und nur die Welt um uns herum bewegt sich. Wir bewegen uns sitzend im Auto, der Bahn, im Flugzeug oder stehend auf der Rolltreppe, dem Laufband und im Aufzug fort. Informationen und Bilder flitzen rund um den Erdball - wir verfolgen das vor dem Bildschirm. Muss es uns da wundern, wenn wir Schmerzen „unbekannter Herkunft“ haben, die ja interessanterweise immer rund um Gelenke auftreten? Die Wirbelsäule ist übrigens eine Ansammlung vieler Gelenke! Oder muss es uns wundern, dass wir bei diesem Alltag Probleme bekommen, wenn wir ein- oder zweimal wöchentlich Sport treiben und uns eventuell damit völlig überbeanspruchen? Woraus dann besonders schlaue Zeitgenossen schließen, Sport sei Mord.

Liegt also die Ursache für die Schmerzen und all die Probleme des Bewegungsapparates wie Gelenkverschleiß, Haltungsschäden und Bandscheibenprobleme in der noch nicht erfolgten Anpassung an ein völlig verändertes Bewegungsverhalten? Interessant in diesem Zusammenhang: Selbst nach über 3 Millionen Jahren des aufrechten Gehens ist unser Hüftgelenk noch nicht vollständig daran angepasst.

Bewegungen verändern

Allein muskeldynamisches Gleichgewicht sorgt dafür, dass unser Bewegungsapparat, insbesondere die Gelenke, ein Leben lang verschleißfrei „laufen“ können. Fehlende Bewegung oder einseitige Bewegung stören dieses muskeldynamische Gleichgewicht, das dann gegeben ist, wenn bei jeder Bewegung die nachgebende Muskulatur keine unphysiologisch hohen Widerstände aufbaut. Deshalb können Sportler wie Bewegungsmuffel gleichermaßen an Schmerzen leiden. Es erklärt ebenso, warum schon 30-jährige ein neues Hüftgelenk benötigen, aber ein 70-jähriger sich bester Gelenkgesundheit und Schmerzfreiheit erfreut. Durch fehlende oder einseitige Bewegung hat sich dieser 30-jährige ein starkes muskuläres Ungleichgewicht antrainiert. Der 70-jährige - aufgrund seines Berufes oder Hobbys zufällig unwissentlich mit allen notwendigen Bewegungsreizen versorgt - verfügt über eine ausgeglichene Muskulatur.

Was ist muskeldynamisches Gleichgewicht?

Es ist vorhanden, wenn die unsere Gelenke umgebende Muskulatur von der Geschmeidigkeit, der Länge und der Kraft her in dem Zustand ist, dass alle Bewegungen so ablaufen können, wie von der Konstruktion vorgesehen. In diesem Zustand herrscht korrekte Gelenkgeometrie, alle Belastungen sind so, wie der Körper darauf eingestellt ist. Sind Muskeln oder Muskelstränge zu kurz, zu schwach oder zu verkrampt (zum Beispiel durch nicht abgebaute Restkontraktion), ist das muskuläre Gleichgewicht gestört, die Gelenkgeometrie stimmt nicht mehr, das Gelenk und damit der Knorpel werden falsch belastet und verschleiben. In dem Moment, in dem massiver Knorpel- oder anderer Verschleiß droht, warnt unser Körper mit Schmerz. Der Schmerz ist die Sprache, die alle Informationen beinhaltet, die nötig sind, um die Fehlbelastung abzustellen.



Der Schmerz als Sprache unseres Körpers

Jeder von Ihnen kennt die Regel: Höre auf den Schmerz! Mit dieser Regel haben wir 35 Millionen Jahre lang überlebt. Schmerz heißt: Lass das, was weh tut, sein! Dies gilt für alle Arten von Verletzungsschmerzen, wie eingangs erwähnt. Es gilt auch für Verletzungen durch Überbeanspruchung der Muskulatur wie beispielsweise bei Zerrungen.

Der gezerzte Muskel krampft in einer Schutzreaktion zusammen, verändert dadurch das muskuläre Gleichgewicht und der Körper sendet Schmerz, um Fehlbelastungen zu vermeiden. In dem Maße, in dem der gezerzte Muskel sich wieder erholt, lässt der Schmerz immer weiter nach, bis der Normalzustand wiederhergestellt ist.

Dieses Prinzip funktioniert schon immer und bei Muskelzerrungen auch heute noch. Der Betroffene hört auf seinen Schmerz und unterlässt die Bewegungen, die weh tun. Dadurch bekommt die Verletzung Zeit zu heilen, der überbeanspruchte Muskel Zeit, sich zu erholen. Dies funktioniert bei Menschen wie bei Tieren.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang zu wissen, dass der Schmerz meist nicht im Bereich des überbeanspruchten Muskels auftritt, sondern bei seinem Gegenspieler, dem Antagonisten. Das heißt, das Gehirn projiziert einen Schmerz an die Stelle des Körpers, wo der Muskel arbeitet, der den regenerationsbedürftigen Muskel durch seine Kontraktion in die Länge ziehen, dehnen würde. Dadurch erst kann erreicht werden, dass der verletzte Muskel in Ruhe wieder ausheilen kann. Dies ist besonders drastisch bei dem sogenannten Hexenschuss, einem plötzlichen Schmerz im Lendenwirbelbereich, zu sehen. Fast jeder hat schon einmal erlebt, dass er nach längerer gebückter Arbeit (z.B. im Garten) oder beim Anheben einer schweren Last ohne Vorwarnung von solchen heftigen Schmerzen überfallen wurde. Was passiert hierbei?

Durch das längere gebückte Arbeiten sind die Bauchmuskeln in einer verkürzten Position angespannt, um einen Gegendruck von vorne aufzubauen, was die Belastung der Wirbelsäule stark mindert. Versuchen wir uns jetzt plötzlich aufzurichten, ist insbesondere bei sonst wenig trainierter Muskulatur, diese nicht fähig, so schnell wieder nachzugeben und verkrampt sich, wie schon beschrieben als Schutzreaktion gegen eine Verletzung. Damit diese jetzt nicht gedehnt wird, muss logischerweise verhindert werden, dass die Rückenmuskeln arbeiten, da diese ja für die Aufrichtung des Rumpfes und damit die Dehnung der Bauchmuskeln verantwortlich sind. Diese Verkrampfung



hält trotz Behandlung durch den Arzt meist tage- oder wochenlang an, da ja meist am Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule, wo der Schmerz ist, behandelt wird, eben nicht dort, wo die Ursache liegt, nämlich vorne!

Durch die von uns entwickelte Schmerzpunktpressur kann ein entsprechend geschulter Therapeut (Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht) den Schmerz innerhalb von Minuten ganz beseitigen oder zumindest so stark mindern, dass man sich wieder normal bewegen kann! Dies klingt zunächst unglaublich, liegt aber nur an dem falschen Verständnis der Schmerzsignale bei den Schulmedizinern und der meisten Physiotherapeuten. Einige LnB Motion Mitglieder können das aus eigenem Erleben bestätigen.

Wie verhält es sich aber bei degenerativen Schmerzen? Bei Schmerzen also, die ohne verletzungsbedingte muskuläre Überbeanspruchung entstehen. Die, wie weiter oben erwähnt, durch Zugluft oder Stress ausgelöst werden oder einfach nur aus dem Nichts auftauchen. Weiß man es nicht besser, hört man auch hier auf den Schmerz, indem man die Bewegung, die weh tut, unterlässt. Der Grund für diese Schmerzen ist aber kein vorübergehendes Zusammenziehen und Kürzerkrampfen von Muskeln, das von selbst wieder vergeht. Wo der Muskel also nach einer Schonzeit wieder seinen Normalzustand hat.

Hier liegt der Grund in einem dauerhaften und antrainierten Verkürzen von Muskeln oder Muskelteilen durch fehlende oder einseitige Belastung. Unterlasse ich hier die schmerzenden Bewegungen, gerate ich in eine Negativspirale: Fehlende oder einseitige Bewegung im Alltag oder Sport verkürzt den Muskel (wird ein Muskel angespannt und dann wieder entspannt, verbleibt eine minimale Restkontraktion, d.h. die Muskelfasern gehen nicht ganz in die ursprüngliche Länge zurück. Bei vielen Wieder-

holungen solcher Bewegungen addieren sich diese Restkontraktionen zu deutlich einschränkender Muskellänge im entspannten Zustand. Deshalb ist das Gegenteil von Anspannen nicht Entspannen sondern Dehnen! Mit der Zeit wird auch das Bindegewebe um die Fasern und die Muskeln selbst vom Körper verkürzt, da es ja nicht mehr gebraucht wird), Schmerz stellt sich ein, die Bewegung wird weiter reduziert, der Muskel wird noch kürzer, mehr Schmerz warnt vor Fehlbelastungen, usw. Der Grund dafür liegt in der fehlenden und/oder einseitigen Bewegung. Dafür ist unser Körper nicht konstruiert. Abgesehen von einer Vielzahl von Einschränkungen körperlicher Prozesse auf allen Ebenen passiert folgendes: Die Gelenke drohen Schaden zu nehmen, weil die Geometrie nicht mehr stimmt.

Der Körper signalisiert diese Gefahr ab einer bestimmten Gefährdungsschwelle durch Schmerzen. Doch bei diesen Schmerzen, die durch fehlende oder falsche Bewegung entstehen, geschieht meist eine Fehlinterpretation. Anders als beim Verletzungsschmerz (z.B. verstauchtes Handgelenk), wo ein Ruhigstellen des Gelenkes angebracht ist, fordert hier der Schmerz zum Bewegen auf, um die muskuläre Balance wiederherzustellen.

Ansonsten gerät der Mensch in einen Negativkreislauf und das Ungleichgewicht durch Abschwächung oder Verkürzung verstärkt sich immer mehr. Dadurch verschleißt der Knorpel, es kommt zur Arthrose und irgendwann zur Zerstörung des Gelenkes. Den umgekehrten Effekt kennen viele von sich selbst. Morgens nach dem Aufstehen tut es weh. Sobald ich mich ein wenig bewegt habe, um mich anzuziehen, wird es ein wenig besser.

Bei degenerativen Schmerzen funktioniert die Sprache der Schmerzen also nicht mehr. Denn es wird immer schlimmer, je mehr ich dem Schmerz ausweiche. Genau in diesen Zustand geraten im Laufe der Jahre und Jahrzehnte immer mehr Menschen. Bis irgendwann die Schädigungen, vor denen der Schmerz immer warnte, tatsächlich eingetreten sind. Der Knorpel ist zerstört, eventuell schon der Knochen angegriffen, die Bandscheibe ist verrutscht oder der Kern geplatzt, Haltungsschäden so extrem, dass die Wirbelsäule irreversibel geschädigt ist. Doch all das sind nur die Folgen, die Symptome. Die Ursache für all das ist ein meist über lange Zeit hinweg gestörtes muskuläres Gleichgewicht.

Ursachen für Muskelverkürzungen

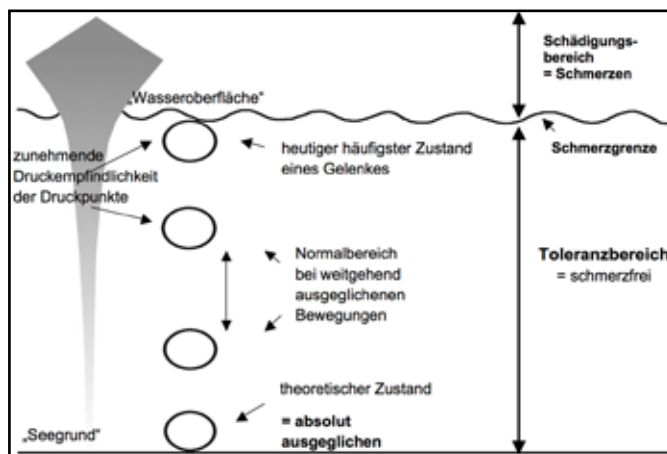
Genauer zu den inneren Ursachen siehe das Buch: Der SchmerzCode - ISBN: 978-3981371789

	Muskelfasern	Bindegewebe
Direkte Faktoren	Restkontraktion (<u>Aufaddition</u> durch einseitige Bewegung)	Nicht-Bewegen (Abbau/Verkürzung)
Körpersignal	SCHMERZ	
Indirekte Faktoren	Ernährung, Stress, Temperatur, Elektrosmog (Spannungserhöhung)	tierisches Eiweiß (verhärtetes, brüchigeres Gewebe)

Wie konnte es dazu kommen?

Die Beantwortung dieser Frage bringt uns zurück an den Anfang unserer Betrachtungen. Nicht die 10.000 Jahre, noch weniger die 200 Jahre und erst recht nicht die letzten 10 Jahre unserer Informationsgesellschaft reichten aus, um uns an diese neuen Bedingungen genetisch anzupassen. In der langen Zeit unserer Evolution kam der 15 Stunden sitzende Mensch ebenso wenig vor wie der einseitig arbeitende Maurer, der kniende Fliesenleger, der Konzertpianist oder der Tennisprofi.

Deswegen führt keine Schmerztherapie, die an all den Symptomen ansetzt, zum Erfolg – ebenso wenig wie alle den Schmerz und damit die Körpersprache unterdrückenden Maßnahmen.



Schmerzsee: Schematisierte Darstellung der verschiedenen Zustände eines Gelenkes (eine im Wasser schwebende Kugel symbolisiert das Gelenk). Der optimale Zustand (Muskulatur ganz ausgeglichen) ist am Grund des Sees, der das theoretisch erreichbare Idealziel darstellt. Die meisten Gelenke befinden sich normalerweise in mehr oder weniger großer Tiefe unter der Wasseroberfläche, heute meist aber nur knapp unter der Oberfläche und damit nur knapp unter der Schmerzgrenze. Deshalb können kleine Erhöhungen des Muskeltonus (Muskelspannung), wie z.B. durch einen kalten Luftzug, Ärger oder andere Ursachen das Gelenk (Kugel) über die Wasseroberfläche befördern und in den Schmerzbereich bringen. Dies bedeutet aber nur dann auch eine Schädigung, wenn das Gelenk längere Zeit in diesem sehr unausgeglichenen Zustand bleibt.

Die Lösung: Muskeldynamisches Gleichgewicht herstellen

Vergegenwärtigen wir uns die Möglichkeiten: Machen die Betroffenen mit Schmerzen so weiter wie bisher, verschlimmert sich das muskeldynamische Ungleichgewicht immer mehr, der Knorpel verschleißt. Unterlassen sie die

Bewegung und stellen die betroffene Region ruhig, verschlimmert sich das muskeldynamische Ungleichgewicht durch Atrophie der Muskeln, der Knorpel verhungert, da er nicht mehr - wie zur Nährstoffaufnahme nötig - korrekt belastet wird. Wird der Schmerz durch Medikamente ausgeschaltet, so bewegt sich der Betroffene ohne Schmerzen immer weiter in sein Ungleichgewicht hinein, der Knorpel verschleißt. Wird die herausgetretene Bandscheibe operativ begradigt, ohne dass die Muskulatur umtrainiert wird, ist der nächste Schaden unausweichlich vorprogrammiert. Selbst nach dem Einsetzen neuer Gelenke kann der Schmerz nach wie vor die Betroffenen quälen, wenn sich an der muskulären Situation nichts geändert hat. Die einzige ursächliche Lösung besteht in der Herstellung eines dauerhaften muskeldynamischen Gleichgewichtes. Dabei kann natürlich das stundenlange Herumklettern im Kastanienbaum vor dem Haus nicht die Lösung sein. Wobei wir gerade Kindern ihren angeborenen Klettertrieb niemals aberziehen sollten. Das Astklettern steckt tief in unseren Genen. Felsklettern taugt als Alternative nicht wirklich, denn dafür sind unsere Hände nicht geschaffen. Wer das nicht glaubt, betrachte sich bitte die Fingerspitzen von aktiven Freeclimbern. Wir kommen heute nicht daran vorbei, die beschriebene Problematik intellektuell anzugehen und die Sprache des Körpers neu zu lernen. Wir müssen uns die Zusammenhänge bewusst machen und uns dementsprechend verhalten.

Absolute Voraussetzung zur Entwicklung einer Bewegungslehre, die auf allen Bewegungsebenen die genetisch notwendigen Reize setzt, um alle Bestandteile unseres Bewegungssystems in den individuell optimalen Zustand zu bringen, waren die Erfahrungen aus der Schmerztherapie. So wie die Schmerzpunktpressur in 20 Jahren immer weiter entwickelt und verbessert wurde, so änderten sich die Bewegungsübungen von LnB Motion. Waren es vor 25 Jahren noch aus den verschiedenen Kampfkünsten entlehnte Abläufe, die der Gesundheit gut taten, so entstanden im Laufe der Jahre immer passendere Bewegungsführungen und Übungen. In den letzten 10 Jahren kristallisierten sich dann, aufgrund der immer größeren Erfahrung durch die Schmerztherapie, zusätzlich neben den fließenden allgemeinen Bewegungsformen noch ergänzende Spezialübungen heraus. So entstanden die Engpassdehnungen, die Beweglichkeitskräftigung, das Ansteuerungstraining und die verschiedenen Bodenformen. Alle diese Bausteine, die zukünftig noch erweitert werden, bilden inzwischen ein Bewegungssystem, das solche hohen Synergien entfaltet, dass es die Übenden auf allen Funktionsebenen immer weiter optimiert.

Schluss mit Schmerzen und Gelenkverschleiß

LnB Motion: ein neuer Weg für Körper und Geist

Muskeldynamisches Gleichgewicht ist beim Menschen, der ja ein Bewegungstier ist, eine der tragenden Säulen für die Gesundheit. Die anderen sind die Ernährung und Entgiftung, der geistig-seelische Zustand und Umweltfaktoren. LnB-Motion sorgt für einen ausbalancierten Bewegungsapparat. Die Gelenke werden so bewegt, dass es bis ins hohe Alter nicht zu Knorpelverschleiß und anderen Abnutzungserscheinungen kommen muss. Angegriffener Gelenkknorpel bekommt die Chance, sich mit zunehmend korrigierter Gelenkgeometrie wieder zu erholen und aufzubauen. Scheinbar grundlos auftretende oder durch Fehlbelastungen ausgelöste Schmerzen wie Migräne, Schulter-, Ellbogen- oder Fußgelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Hüft- oder Knieschmerzen werden überflüssig, verschwinden oder treten gar nicht erst auf, da sie nicht mehr vor falscher Gelenkbelastung und damit einhergehend drohendem Gelenkverschleiß warnen müssen. Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündungen, Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, Ischias oder Meniskusverletzungen zugeschriebene Schmerzen klingen plötzlich auf geheimnisvolle Weise ab oder verschwinden ganz. Wie schon gesagt: Über 90 Prozent der Schmerzen, mit denen sich die Menschen heute plagen, haben ihre Ursache in

diesen Zusammenhängen. All diese genannten Schmerzbilder fußen auf muskeldynamischen Dysbalancen. Zugluftempfindlichkeit oder Wetterfühligkeit sind nach einer Weile auch kein Thema mehr. All diese Effekte, die nach einem schönen Märchen klingen, entpuppen sich als logische Resultate von wohltuenden Bewegungsübungen. In langsam ausgeübten Bewegungsabfolgen wird der Körper mit Dehn- und Kräftigungsreizen versorgt. Je nach körperlichem Zustand verlangt das mehr oder weniger intensiven Einsatz des Übenden. So werden automatisch individuell unterschiedliche Reize gesetzt. Das Ergebnis: Eine Gruppe von Übenden mit völlig unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen trainiert zusammen und doch jeder für sich. Das Schöne: Nach jeder Übungsstunde fühlt man direkt das Ergebnis. Man ist locker, entspannt und gut drauf. Alle körperlichen und auch geistigen Funktionen nähern sich immer mehr dem Level einer guten Gesundheit. Denn im Bewegungskörper des Menschen hängt und funktioniert alles zusammen. Die Muskeln nehmen dabei eine Schlüsselrolle ein; über sie erreichen wir sogar alle inneren Organe und erst recht unser Gehirn. Denn so, wie es auf die Muskeln einwirkt, so wirkt Muskeltätigkeit zurück aufs Gehirn. Synapsen, von denen es vorher nur geträumt hat, werden plötzlich wahr, Nerven und Rezeptoren, die Jahre lang inaktiv waren, erwachen zu neuem Leben. Mit dem Lernen noch nie ausgeübter Bewegungsmuster fängt man an zu ahnen, warum der ungeübte Mensch nur ungefähr zwanzig Prozent seines Gehirns nutzt. LnB Motion ist der Weg zu einem neuen Körper mit neuem Geist.



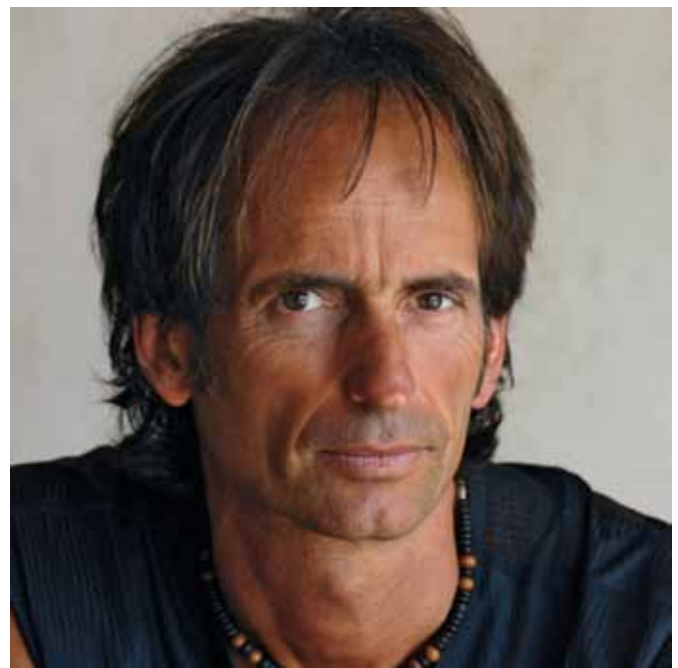


Entstehung der neuen Bewegungslehre

Grundlage für LnB Motion waren zunächst Bewegungen, die sich in der Kampfkunst in so genannten Bewegungsformen und deren Anwendungen im Kampf finden. Nachdem sich mehr und mehr bestimmte Bewegungsmuster als schmerzlindernd bei definierten Schmerzzuständen erwiesen, wurden diese für den Kampf entwickelten Bewegungen für die gesundheitliche Anwendung, vor allem die Schmerzreduktion, optimiert. Dieser Prozess dauerte 25 Jahre und beinhaltete zahllose Varianten, die immer wieder aufgrund des Feedbacks zahlloser Patienten und Schüler durch bessere ersetzt wurden. Als sich herauskristallisierte, dass die Bewegungen und Muskelzustände, die die Schmerzentstehung am wirksamsten verhindern auch diejenigen sind, die Schädigungen und Verschleiß im gesamten Bewegungsapparat auf ein Minimum reduzieren und dadurch die zur Verfügung stehende Lebensenergie durchschnittlich um bis zu 50% steigern können (in Einzelfällen und nach längerer Anwendung bei alten Menschen um bis zu 300%!), wurden die Schmerztherapie und die Bewegungslehre zwei Seiten einer Medaille. Erkenntnisse aus dem Bewegungsunterricht flossen ebenso in die Schmerztherapie ein wie die aus der Schmerztherapie in die Bewegungslehre. Ebenso wie in der Schmerztherapie wurde die Gesundheitstherapie von Dr. med. Petra Bracht ein fester Bestandteil in der Bewegungslehre, so wie diese unverzichtbar im Gesundheitssystem ist.

Nach der oben beschriebenen langen Entwicklungszeit hat die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht inzwischen einen Wirkungsgrad erreicht, der unserer Einschätzung nach dicht am Maximum der überhaupt möglichen gesundheitlichen Wirksamkeit liegt. Vor allem seit dem Frühjahr 2008 hat LnB Motion noch einmal einen deutlichen Entwicklungsschritt gemacht, da es zur Vorbereitung auf die weltweite Verbreitung komplett überarbeitet wurde. In diese letzte, jetzt aktuelle Version wurden alle Erkenntnisse und Übungssystematiken integriert, die in den letzten Jahren entwickelt wurden, aber noch nicht systematisch eingebaut waren. Heute steht uns eine Bewegungslehre zur Verfügung, die unseres Wissens weltweit nichts Vergleichbares hat. Dies liegt daran, dass jede Bewegung, jeder Millimeter der Position durch die von uns formulierte neue Schmerz- und Verschleißtheorie logisch festgelegt ist.

Im Unterschied zu den zahllosen bekannten Bewegungssystemen (Yoga, QiGong, TaiChi, Pilates etc.), die durch Überlieferung der Tradition weitergegeben werden, definieren sich unsere Positionen und Bewegungen an den Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates in der heutigen Zeit, unterliegen also der Möglichkeit permanenter Kontrolle und Qualitätssicherung. LnB Motion, die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht ist damit die körperliche Manifestation der zugrunde liegenden Theorie. Deswegen ist jeder Lehrer, der dieses Wissen hat, dazu in der Lage, sich selbst und seine Studenten zu überprüfen und Sinn und Zweck jeder Bewegung und Übung zu erklären.



Roland Liebscher-Bracht - Er entwickelt die Bewegungslehre LnB Motion seit 25 Jahren, optimiert sie kontinuierlich und baut sie permanent in den verschiedensten Spezialanwendungen immer weiter aus.

Aufbau und Struktur

Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht ist detailliert festgelegt. Die Übungsfolgen und die Ausführung sind exakt beschrieben und eingeteilt. Der Lehrplan für den Studenten umfasst 12 aufeinander aufbauende Stufen, die nacheinander gelernt werden. Dadurch ist ein hohes Motivationslevel und Qualitätssicherung möglich. Der Lernende kann seine Entwicklungsstufe für Stufe nachvollziehen und kennt das Ziel. Der Unterrichtende hat einen fest vorgegebenen Lehrplan.

		Grundstufe				Mittelstufe				Oberstufe			
		1. Lehrgrad				2. Lehrgrad				3. Lehrgrad			
LEHRER-QUALIFIZIERUNG	STUDENTLEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ÜBUNGSPROGRAMME:	BODENFORM	BasisBodenform 1-3, 4-6, 7-9, 10-12				AufbauBodenform 1-3, 4-6, 7-9, 10-12				VertiefungsBodenform 1-3, 4-6, 7-9, 10-12			
FORM		BasisForm 1-3, 4-6, 7-9, 10-12				AufbauForm 1-3, 4-6, 7-9, 10-12				VertiefungsForm 1-3, 4-6, 7-9, 10-12			
ENGASSDEHNUNG		Partner-EngpassDehnung				Aufbau-EngpassDehnung				Vertiefungs-EngpassDehnung			
BEWEGLICHKEITSKRÄFTIGUNG		Basis-BeweglichkeitsKräftigung				Aufbau-BeweglichkeitsKräftigung				Vertiefungs-BeweglichkeitsKräftigung			
ANSTEUERUNGSTRAINING		Basis-AnsteuerungsTraining				Aufbau-AnsteuerungsTraining				Vertiefungs-AnsteuerungsTraining			

All das sind wichtige Voraussetzungen für die großflächige Verbreitung des Systems. Jede Lernstufe enthält die vier Kernbausteine Engpassdehnung, Beweglichkeitskräftigung, Ansteuerungstraining und spezielle Bewegungsabläufe, Formen genannt, in denen das genetisch wirksamste Dehnungsprinzip, die Bewegungsdehnung, vorherrscht. Zusätzlich werden Stufen übergreifende Atem-, Entspannungs- und Energieübungen unterrichtet. Die Kernbausteine greifen ineinander, unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung und entfalten dadurch Synergien, die von den Anwendern nur deswegen für möglich gehalten werden, weil sie tatsächlich eintreten.

Engpassdehnung, die „Schmerzfreidehnung“

Engpassdehnungen sind speziell entwickelte Dehnungsabläufe, die in minimalem Zeiteinsatz größt mögliche Effekte erzielen. Dies ist so wichtig, da sie im Bereich der Schmerztherapie so schnell wie möglich den Effekt der Schmerzpunktressur unterstützen und die erreichte Schmerzfremheit dauerhaft einprogrammieren. In den Engpassdehnungen kommen die Prinzipien der aktiven und passiven Dehnung, die isometrische agonistische und antagonistische Anspannung, die aktive Ansteuerung sowie die Bewegungsdehnung zur Anwendung. Diese Übungsbestandteile sind so kombiniert, dass die biologisch maximale mögliche Effizienz erreicht wird.

Die in der Bewegungslehre unterrichteten Engpassdehnungen bestehen aus acht Einzelschritten, die im festen Ablauf unterrichtet werden. Jede Übung ist in allen Schritten fotografiert und beschrieben. Die Engpassdehnungen der Grundstufe werden nicht nur als Partnerübung, sondern auch als alleine ausführbare Einzelübung vermittelt.

Beweglichkeitskräftigung

Beweglichkeitskräftigung heißt bei uns ein vollständiges Kräftigungsprogramm, das speziell für unser Bewegungssystem entwickelt wurde und das erst seit Herbst 2008 systematisiert unterrichtet wird. Das Besondere daran ist, dass der normale Effekt des Krafttrainings, der die Muskeln bei zunehmender Kraft kürzer und unflexibler werden lässt, in sein Gegenteil verkehrt wird. Statt immer kräftigere aber auch unflexiblere Muskeln erhalten wir mit der Beweglichkeitskräftigung kräftigere Muskeln, die immer flexibler werden. Die so trainierte Muskulatur wird immer funktioneller, leistungsfähiger und unanfälliger für Verletzungen.

Da das Training an Geräten den Gelenken langfristig schadet, was damit zusammenhängt, dass die zunehmende Kraft nicht gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten ausbildet und Krafttraining mit schweren freien Gewichten für Ungeübte verletzungsanfällig ist, trainieren wir mit dem Partner. Ein besseres „Krafttrainingsgerät“ gibt es nicht, da der menschliche Körper flexibel reagieren kann und fast unbegrenzt steuerbar ist.

Ansteuerungstraining

Im Ansteuerungstraining lernt die Muskulatur wieder ihre neu erworbenen Möglichkeiten kennen und einzusetzen. Die Koordination feiner und feinsten Ansteuerung ist erst das letzte Glied, das dem Muskel erlaubt, seine Fähigkeiten sinnvoll anzuwenden. Schon das Ansteuern ohne die Einwirkung von Fremdkraft, wie es in den Bewegungsformen passiert, lohnt sich zu üben. Aber erst die Ansteuerung im Kontakt und mit Reaktion mit von außen einwirkenden Kräften lässt alle Fähigkeiten, die ein Muskel entfalten kann, voll zur Geltung kommen.

In qualitativ hochwertigen Kampfkünsten werden einfachere Varianten des taktilen Gefühlstrainings eingesetzt, um die Selbstverteidigungsfähigkeiten zu steigern. Wir verwenden ein speziell für unsere Belange entwickeltes System von Übungen, das konsequent alle Bewegungsspektren in der Reihenfolge der Wichtigkeit für die heutige Lebensführung erfasst.



Bewegungsformen

Die diversen Bewegungsformen am Boden und im Stand sind das Bindeglied zwischen den Engpassdehnungen und der Beweglichkeitskräftigung auf der einen Seite und dem Ansteuerungstraining auf der anderen Seite. Im Vordergrund steht die Anwendung der durch die anderen Bausteine erworbenen Fähigkeiten im körperlichen Gesamtkonzept. Intensive Forderung des motorischen Zentrums, Gleichgewicht, Hemisphärenausgleich, Optimierung der Atmung und Aktivierung der Muskelketten sind wichtige Zielsetzungen dieses Trainings.

Die Bewegungsformen setzen am genetisch programmierten optimalen Hebel zur Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit an. Immer war es so, dass durch Veränderungen der Bewegungsumwelt die notwendigen Fähigkeiten einfach und effizient durch das Durchführen der Bewegung selbst geändert und angepasst wurden. Viele kleine Reize täglich verbessern das muskuläre Verhalten über längere Zeiträume massiv.

Die Kombination dieser Bewegungsformen mit den anderen Kernbausteinen vollbringt kleine Wunder. Vor allem bei älteren und alten Menschen passieren dadurch Verbesserungen in der Beweglichkeit, die man vorher für unmöglich gehalten hätte. Sie erobern sich Bewegungsbereiche, die sie für immer verloren glaubten.

Die Vorteile von LnB Motion auf den Punkt gebracht

- Reduziert den Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule auf das physiologische Minimum
- Funktioniert als wirksame Maßnahme zur vorbeugenden oder nachsorgenden Schmerzvermeidung
- Führt zu maximaler Beweglichkeit
- Fördert den Schutz von Gelenken und Wirbelsäule
- Das Energielevel steigt um 20-50 Prozent an, 100-300 % sind möglich
- Fördert die psychische Gesundheit durch Löschung der Anspannungen, in denen negative Emotionen abgespeichert sind
- Trainiert körperlich die Stressresistenz
- Optimiert die sportliche körperliche Leistungsfähigkeit
- Steigert geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- optimiert die Energieflüsse im Meridiansystem, balanciert die Chakren aus
- Regelmäßige Massage der inneren Organe
- Führt zu entspannter und Kraft sparender Körperhaltung, beseitigt Haltungsfehler

Die Struktur der Berufs- und Trainerausbildung

Die Trainerausbildung ist in drei Stufen eingeteilt. Wir unterscheiden den C-, B- und A-Trainer (aufsteigende Schwierigkeitsstufen). Der Lernstoff wird in unseren bewährten viertägigen Intensivausbildungen vermittelt. Nach erfolgreicher Teilnahme übt der Traineranwärter sein Programm zu Hause für sich alleine oder in kleinen Übungsgruppen, die regional verteilt eingerichtet werden. Als Lernhilfe dienen ihm seine ausführlichen Unterlagen, die ähnlich aufgebaut sind, wie die Schmerztherapie-Ausbildungsunterlagen. Zusätzlich nutzt er Videoaufnahmen von den Bewegungsformen und anderen Übungen, bei denen es Sinn macht, über die Einzelbilddarstellung hinaus die Abläufe in bewegten Bildern zu zeigen. Regelmäßig im Jahr werden Prüfungen abgenommen, in denen die Traineranwärter ihr theoretisches Wissen, ihr körperliches Können und ihre pädagogischen Fähigkeiten vorstellen.

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhalten die Trainer ihre Urkunden, die sie als qualifizierte Lehrer unterschiedlicher Stufen (Erster, Zweiter und Dritter Lehrergrad) der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht ausweisen. Mindestens zweimal jährlich stattfindende Auffrischkurse, die Möglichkeit als Assistent die Ausbildung so oft wie angeboten wiederholen zu können, die durch ein spezielles Weiterbildungs- Partnerprogramm finanziert werden und für die keine gesonderten Seminargebühren erhoben werden, sichern langfristig die Qualität.



Überreicht durch:

LnB Motion Regenstau und Teublitz
Zettl Markus

Mehr Information unter:
09402/784734 oder 0178/9757880
www.lnbmotion-bewegung-befreit.de

LnB GmbH

Louisenstr. 100 • 61348 Bad Homburg

Anmeldung in Deutschland über:

Telefon +49 (0) 6172-13959-18

Telefax +49 (0) 6172-13959-27

E-Mail: Info@LnB-Motion.com

© LnB GmbH 2010

v080610