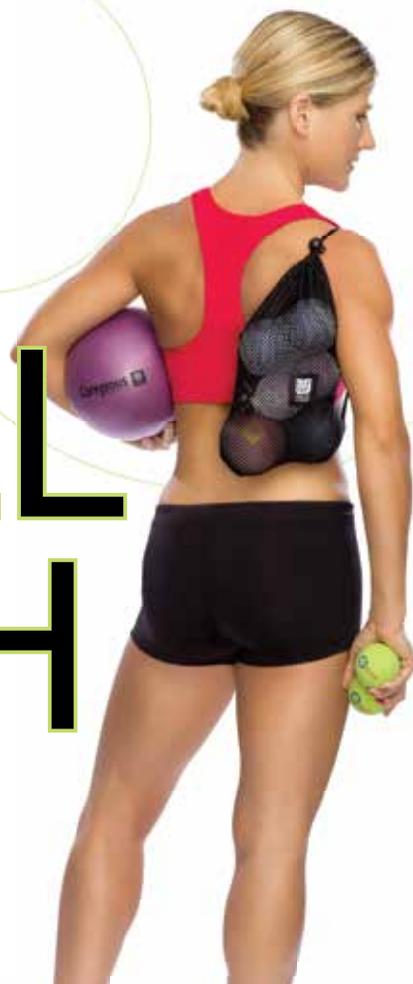


Vorwort von Kelly Starrett,
Autor von *Werde ein geschmeidiger Leopard*

JILL MILLER

ROLL DICH FIT



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

© des Titels »Roll dich fit« von Jill Miller
(ISBN 978-3-86883-683-7), 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

riva

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/Nackenbereich 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.

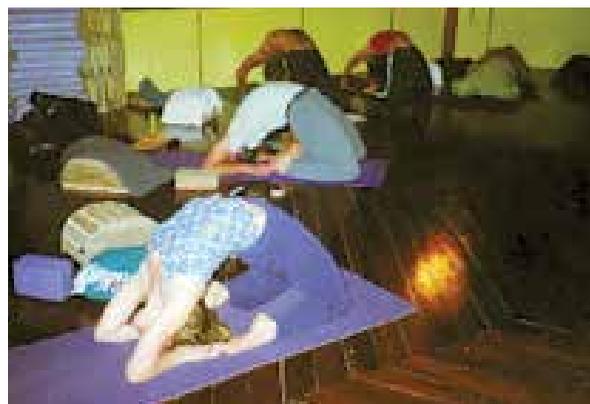
Das Omega ist eine ganzheitliche Einrichtung für Erwachsene. Es bietet Weiterbildungen an in allen Bereichen, von Potenzialentwicklung über Alternativmedizin, Kunst, Yoga und Körperarbeit. Der Campus ist ein idyllisches Paradies neben einem See in einer Waldlandschaft. Ich lebte den ganzen Sommer in 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 Haltnungsfehler 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 kümmerge. 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 SPIELN:

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