

MIRA FLATT

Yoga

IS FOR  
EVERYBODY



*Yogische Rituale und Übungen für innere Balance  
und ein liebevolles Miteinander*

GRÄFE  
UND  
UNZER

# Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Eva Dotterweich

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7701-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Katharina Werner

Fotos: Katharina Werner; Fabian Sprey; Evelyn Dragan; Richard Pilnick; Nina Grützmacher; Michelle Garde und Mike Brawanski

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7701 11\_2020\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

# **Wichtiger Hinweis**

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und die Meinung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



# Mein Warum

## WIESO NOCH EIN YOGABUCH?

Immer wieder begegne ich Menschen, die auf der Suche nach etwas sind – nach Sinnhaftigkeit, Gesundheit, Anerkennung und Liebe. Ich sehe Menschen, die am Rande der Überforderung stehen im Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit: Stress, Zeitknappheit und Perfektionismus. Zu diesen Menschen zähle ich mich auch selbst. Gleichzeitig konnte ich aber erleben, wie Yoga Menschen verändert, mich verändert hat, wie es andere

Blickwinkel zulässt, Sinn schenkt und den Blick auf das große Ganze zulässt.

Seit ich mich mit ganzheitlicher Gesundheit beschäftige und Yoga praktiziere, ziehe ich Menschen mit ähnlichen Vorstellungen an. Darüber vergesse ich hin und wieder, dass viele Menschen gar nicht wissen, was Yoga alles kann. Daher habe ich dieses Buch verfasst, dass möglichst viele Menschen damit einen Weg zu einem yogischen, gesunden Lebensstil finden, durch den sie die Welt neu entdecken, so wie es bei mir war. Schön, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Danke, dass du mich damit unterstützt, einen Beitrag auf dieser Welt zu leisten für diese Generation und alle künftigen, die durch einen yogischen Lebensstil beflügelt werden.

Von Herzen, Deine Mira



---

Der große Weg ist sehr einfach, aber die  
Menschen lieben die Umwege.

Laotse

---



*Miras Mentor Roland Liebscher-Bracht kennt sie seit vielen Jahren.*

# **Die “*dunkle*” Seite des Yoga erhellen**

EIN VORWORT VON ROLAND LIEBSCHER-BRACHT

Ich kenne Mira seit ihrem 13. Lebensjahr und ich freue mich sehr, ein Vorwort zu ihrem ersten eigenen Buch schreiben zu dürfen. Sie ist ein Gesundheitsfan und hat sich den drei wichtigsten Themen verschrieben, die am meisten zu unserer lebenslangen Gesundheit beitragen können: Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. Diese Themen möchte sie möglichst vielen Menschen nahebringen – mit und durch fayo. Ich bin sehr glücklich darüber, dazu beigetragen zu haben, dass Mira nach diesen vielen Jahren Inhalte, die meine Frau Petra und ich seit 35 Jahren sammeln, verbinden und entwickeln, ihren persönlichen Stempel aufdrückt und mit zusätzlichen Inhalten versehen an die Generation von Menschen weitergibt, der wir Älteren irgendwann die Erde im bestmöglichen Zustand übergeben sollten.

## **YOGA UND SCHMERZEN**

Ich möchte dieses Vorwort nutzen, um Erklärungen dafür zu liefern, warum aus meiner Sicht bei der Asana-Yogapraxis Schmerzen und sogar Schädigungen entstehen können. Es geht um den Rücken, meist im Bereich der Lendenwirbelsäule, den Nacken, die Hüften, die Knie und um strukturelle Schäden wie beispielsweise Bandscheibenvorfälle, die sich schockierenderweise sogar bei Lehrern und Meistern ereignen, die ihren Stil über Jahrzehnte hinweg ausgeübt haben. Ich selbst habe immer wieder solche „Yogapatienten“ erlebt und behandelt. Wie ist das bei einem Gesundheitssystem mit so langer Tradition überhaupt möglich?

*Über die „dunkle“ Seite des Yoga wird nicht gerne gesprochen.*

Ich weiß, dass über diese „dunkle“ Seite des Yoga nicht gerne gesprochen, sie oft sogar tabuisiert wird. Aus langer Erfahrung kann ich dich aber völlig beruhigen. Ich erkläre dir, warum du solche Schmerzen mit hoher Wahrscheinlichkeit in kurzer Zeit unter Kontrolle bekommen, dauerhaft abstellen und dein geliebtes Yoga wieder mit ungetrübter Freude ausüben kannst. Ich möchte von Anfang an klarstellen, dass ich überzeugter Yogafan bin. Und das nicht, weil ich diesem Megatrend einfach nur folge, sondern weil sich nach inzwischen über 50 Jahren Training diverser Kampfkünste und 25 Jahren Unterrichten des chinesischen „inneren“ Stiles Wing Tsun immer mehr gezeigt hat, dass letztlich alle traditionellen Kampfkünste neben der kämpferischen auch die andere Seite der Medaille enthalten, nämlich die „Gesundheitskunst“. Wer wie ich seinen Körper über Jahrzehnte so zielgerichtet trainiert, dabei immer mehr Bewusstsein für seine Gesundheit entwickelt und offen für diese Entwicklung ist, kommt fast automatisch zu der Überzeugung, dass die Kunst, gesund zu leben und Körper, Geist und Seele zur möglichst vollen Entfaltung zu bringen, das höchste Ziel im Leben sein kann oder sogar sein muss, wenn man dieses Dasein vollständig nutzen möchte.

## **MEIN WEG ZUM SCHMERZSPEZIALISTEN**

Damit du nachvollziehen kannst, warum Mira so überzeugt und begeistert von fayo ist und wie ich eigentlich dazu komme, mir anzumaßen, etwas zum heiklen Thema Schmerzen durch Yoga beizutragen und vielleicht sogar eine Lösung für die allermeisten Fälle anbieten zu können, schildere ich kurz meinen Werdegang.

Neben der fast lebenslangen Ausübung diverser Kampfkünste erlernte ich im Studium des Wirtschaftsingenieurwesens mit der Fachrichtung Maschinenbau die mechanischen Grundlagen, die mir erlaubten, auch die Biomechanik im Bewegungssystem des Menschen gut einschätzen zu können. Schon in den 1980er-Jahren bemerkte ich, dass bei Teilnehmern in meinen Selbstverteidigungskursen Schmerzen durch das Wing-Tsun-Training abnahmen oder ganz verschwanden. Diese Beobachtung fesselte mich schnell mehr als die Kampfkunst selbst, denn ich war bald dazu in der Lage, durch einfache Dehnungs- oder Bewegungsübungen Schmerzen bei Kursteilnehmern gezielt zu beseitigen oder zu lindern, auch wenn die jeweilige Diagnose (etwa Arthrose oder Bandscheibenvorfall) das eigentlich gar nicht hätte zulassen dürfen.

Durch diese Erfahrungen wurde mir schnell klar, dass es gewaltige Missverständnisse in der herkömmlichen Medizin und Schmerztherapie gibt. Durch die bis dahin nicht für möglich gehaltene Wirksamkeit unserer Vorgehensweise, Schmerzen durch einfache Übungen zu lindern oder zu beseitigen, wurde es möglich, dass ich zusammen mit Petra, die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde ist, aber schon damals vor allem Ernährungsmedizin anwendete, eine neue Art von Schmerztherapie entwickelte.

Durch mein Wissen, welche Dehnungen Schmerzen reduzieren können, und den Abgleich mit manualtherapeutischen Vorgehensweisen entstand die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Sie besteht aus 27 eigens dafür geschaffenen Engpassdehnungen zum „Aufweiten“ von 27 muskulär-faszialen Engpässen, die für so gut wie alle Schmerzen im Körper verantwortlich sind, und 72 Punkten an den Knochen des Menschen, an denen man durch unsere Osteopressur diese Schmerzen meist im Minuteneffekt mindern oder beseitigen kann. Heute wird

unsere Therapie aufgrund ihrer hohen Wirksamkeit immer bekannter.

## **DIE SPRACHE UNSERES KÖRPERS**

Nun zu Schmerzen durch Yoga. Zunächst müssen wir aufpassen, dass bei diesem Thema nicht der gleiche Fehler passiert wie häufig in der Medizin. So werden simultan (gleichzeitig) auftretende Zustände für kausale (sich gegenseitig bedingende) gehalten. Also: Ich mache Yoga und bekomme Schmerzen, das bedeutet, dass die Schmerzen vom Yoga kommen. Das kann sein, aber das gleichzeitige Auftreten von Schmerzen und Yoga bedeutet nicht zwangsläufig, dass beides zusammenhängt. Genauso gut könnte es sein, dass die Rückenschmerzen auftreten, weil ich einen anderen Job gefunden habe, bei dem ich viel mehr sitze. Oder die Knieschmerzen kommen, weil ich angefangen habe, regelmäßig zu joggen. Schmerzen sind jetzt seit über 30 Jahren meine Spezialisierung und ich bin mir sehr sicher, dass Yogatreibende im Vergleich zur Normalbevölkerung deutlich weniger Schmerzen haben. Das bedeutet doch, dass Yoga Schmerzen mindert, oder etwa nicht?

*Das gleichzeitige Auftreten von Schmerzen und Yoga bedeutet nicht zwangsläufig, dass beides zusammenhängt. Bei der Entstehung von Schmerzen geht es immer um die Gesamtheit der Bewegungen, die ein Mensch tagtäglich ausführt.*

Um nicht weiter im Dunkeln zu tappen, sollten wir Folgendes zum Grundverständnis nachvollziehen: So gut wie alle der am häufigsten auftretenden Schmerzen entstehen dadurch, dass wir bestimmte Gelenk- und Rumpfwinkel gar nicht mehr oder zumindest weniger als andere nutzen. Damit verbunden ist auch, dass wir gewisse Körperpositionen oder Bewegungsabläufe „einfrieren“, also häufig das Gleiche tun. Das führt zu „Verkürzungen“ von Muskeln und Faszien, zu nachlassender Flexibilität derselben und Spannungserhöhungen, die vor allem unsere Gelenkknorpel und Bandscheiben, aber auch andere kraftübertragende Strukturen zu stark belasten. Das wiederum führt einerseits zu erhöhtem Verschleiß und simultan – nicht kausal – zu Schmerzen, die unser Gehirn in passende Stellen unseres Körpers projiziert, um uns bei bedrohlichem Verschleiß zu alarmieren. Schmerzen sind also immer die Sprache unseres Körpers, unseres „inneren Arztes“, etwas zu ändern. Keinesfalls ist Schmerz eine Krankheit für sich, die man mit Medikamenten behandeln und unterdrücken sollte. Auch Operationen sind meist Kunstfehler, da die Ursachen – zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien – dabei nicht behoben werden. Nur vorübergehend sind sie durch die Narkose gemindert und die Schmerzen deswegen besser.



*Viele sportlich aktive Menschen, sogar Yogalehrer und -meister, leiden unter Schmerzen. Vermutlich liegt der Ursprung in einer einseitigen Dehnung.*

## **SCHLUSS MIT SCHMERZEN**

Daraus ergibt sich, dass Yoga prinzipiell Schmerzen lindern oder gar beseitigen MUSS, was ja auch meist passiert. Warum? Weil Yoga die benutzbaren Gelenk- und Körperwinkel durch die vielfältigen Dehnungen erweitert. Aber wieso können immer wieder Schmerzen entstehen? Den ersten Grund hatten wir weiter oben schon besprochen: Letztlich geht es bei der Entstehung von Schmerzen im Bewegungssystem immer um das alltägliche Bewegungsprofil, also um die Gesamtheit der Bewegungen, die ein Mensch tagtäglich ausführt. Und da wir niemals NUR Yoga machen, sondern viele Dinge mehr, können sich fehlende Winkel ausgleichen oder gegenseitig verstärken. Du kannst nachvollziehen, dass es nun knifflig wird, herauszufinden, ob der Schmerz nur von der

Alltagsbewegung kommt, nur vom Yoga oder sich sogar beide Einflüsse gegenseitig verstärken. Aber wie du gleich sehen wirst, kannst du deine Schmerzen ganz pragmatisch beseitigen, auch ohne diese Frage beantworten zu müssen. Wie auch immer: Dein Bewegungsprofil ist in den allermeisten Fällen für deine Schmerzen verantwortlich. Wende einfach gezielt bei deinem jeweiligen Schmerz unsere therapeutischen Übungen an. Mit ihnen kannst du deine Schmerzen so gut wie immer dauerhaft beseitigen. Oder trainiere fayo, dadurch werden die 27 muskulär-faszialen Engpässe deines Körpers systematisch immer wieder so erweitert, dass die Schmerzen abklingen – egal ob sie durch deinen Yogastil oder deine Alltagsbewegungen entstanden sind.

## **Einseitige Dehnung hilft nicht**

Es sei noch ein wichtiger Einflussfaktor, der meines Wissens nach im Yoga noch viel zu wenig Beachtung findet, genannt. Aus meiner Sicht als Schmerzspezialist kannst du gar nichts Besseres gegen Schmerzen und zur Vermeidung derselben tun, als deine Gelenkwinkel durch Dehnung zunehmend zu erweitern. Wenn du aber immer nur durch Passivdehnung (äußere Kräfte, meist der Boden oder die eigenen Hände, ziehen die Gliedmaßen in Positionen, in denen die Dehnung entsteht) die Muskeln und Faszien weiter und weiter auseinanderziehst und dadurch flexibilisierst, trainierst du dir zunehmend eine Hypermobilität an. Wie du vielleicht weißt, leiden Hypermobile häufig unter starken Schmerzen. Aber wie kann das sein, wenn sie so „gedehnt“ sind, also ihre Gelenkwinkel so vollständig nutzen können? Hier kommt noch ein Effekt hinzu, den wir bisher nicht besprochen haben: Wenn wir unseren Körper immer mehr flexibilisieren, ohne unsere Muskeln daran zu gewöhnen, dass sie in den neu gewonnenen Gelenkwinkeln „arbeiten“,

also Kontraktionsfähigkeit erlernen, kann der Körper die genetisch geplante Bewegungsgeometrie der Gelenke nicht mehr einhalten. Dies misst das Gehirn mittels unzähliger Rezeptoren und projiziert wieder den vorhin beschriebenen Alarmschmerz, um das Gelenk vor Verschleiß zu schützen. Dabei ist es egal, ob der Betreffende von Natur aus hypermobil ist oder sich durch extreme Passivdehnung diese Hypermobilität antrainiert hat.

Je nach Stil wird die dringend nötige Kräftigung häufig durch die Asanas (Körperstellungen im Yoga) oder deren „Gegenpositionen“ automatisch herbeigeführt. Nämlich dadurch, dass Positionen gegen die Schwerkraft oder gegen verkürzte Antagonisten eingenommen oder gehalten werden. Findet dieses „Krafttraining“ im endgradigen Zustand der Muskeln nicht statt, dann müssen zwangsläufig solche Hypermobilitätsschmerzen entstehen. Übrigens kenne ich das Phänomen auch aus der Kampfkunst, nur war mir der hier beschriebene Grund dafür in den ersten 25 Jahren meiner Laufbahn nicht bewusst. Letztlich ist es dabei auch egal, ob diese negativen Effekte in bestimmten Stilen (das neue Yin-Yoga fällt mir dabei immer wieder auf; Yin und Yang sollten halt immer ausgeglichen sein) sozusagen „eingebaut“ sind oder durch unausgeglichenes Training in einem eigentlich „vollständigen“ Stil zustande kommen.

*Yin und Yang sollten immer ausgeglichen sein.*

Die Lösung für das Problem ist sehr einfach: Spanne in deinen Asanas die endgradig (zum Anschlag) gedehnten Muskeln immer wieder isometrisch gegen den Boden oder deinen eigenen Körper (Arme, Beine) an. Egal ob du dich in die Hypermobilität hineintrainiert hast oder ob du hypermobil bist – du wirst sehr schnell merken, wie deine Schmerzen verschwinden. Zusätzlich kannst du dein