

Roland Liebscher-Bracht



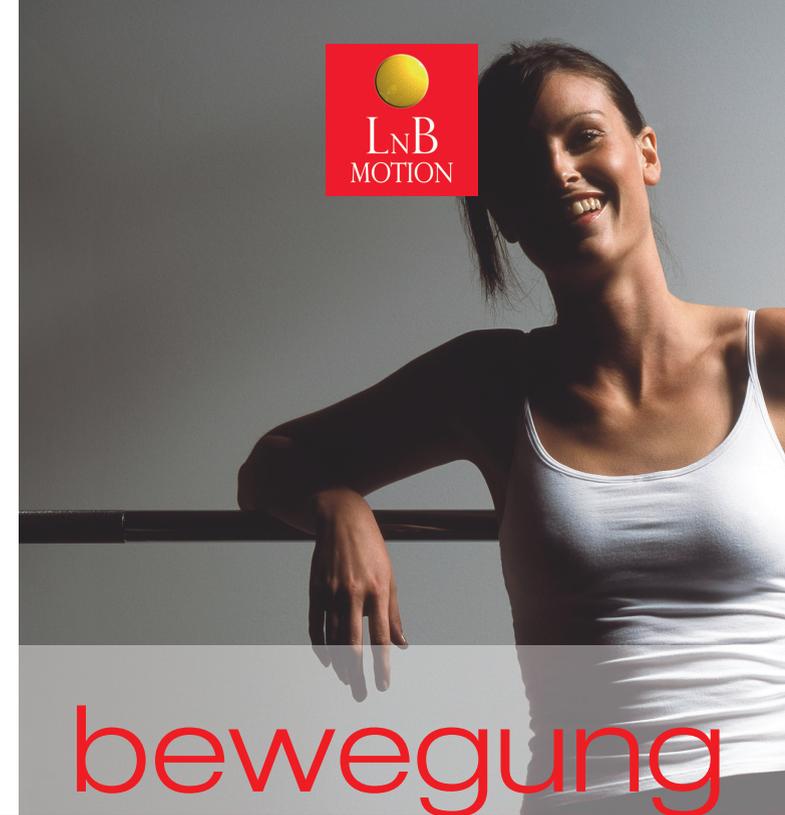
Dr. med. Petra Bracht

Liebscher & Bracht

Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entdeckten, dass bestimmte Bewegungen Schmerzen lindern oder verstärken und dass die Spannungszustände der Muskulatur für die meisten der heute verbreiteten Schmerzen verantwortlich sind.

LnB Motion in ihrer Nähe:
LNB-Motion-
Bewegungslehrer
LNB-Painless-
Schmerztherapeuten
Torsten und Sabine Körner

Mail: physiotk@gmx.de



bewegung befreit

neuesverständnis vonbewegung

Daraus entstand eine völlig neue Schmerztherapie, die aus drei perfekt aufeinander abgestimmten Bausteinen besteht: Der Schmerzpunktpressur, so genannten Engpassdehnungen und die Muskelspannung lindernde Stoffwechselmaßnahmen. Nachdem diese Therapie fast 20 Jahre entwickelt und erprobt wurde wird sie seit Herbst 2007 an Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten unterrichtet. LnB Motion ist die Bewegungslehre, die aus diesen Erkenntnissen entstanden ist und den Körper stärker, flexibler und fitter macht und Schmerzzustände lindert oder vorbeugend verhindert.

Unser bestmöglicher Gesundheitszustand ist nur erreichbar, wenn die täglichen Bewegungsreize weitestgehend dem Bewegungsmuster entsprechen, an das der Mensch genetisch angepasst ist. Nur wer solche Bewegungen dauerhaft ausführt, kann unsere heutige Lebensweise gesund ausgleichen.

Sind Sie interessiert?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

www.Liebscher-Bracht.com
www.LnB-Life.com

Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Spaß beim Schwitzen, Kräftigen und Workout, sich immer besser fühlen und die Gesundheit immer weiter steigern.

Kombinieren Sie all das, was Sie von einem guten Sport erwarten mit dem Höchstmaß an gesundheitlichem Nutzen.

NEU! In Ihrer Nähe NEU!





fitwie

denkörper
verstehen

Worum geht es?

Es geht um ein neues, in dieser Zusammenstellung und den enthaltenen Bausteinen bisher unbekanntes Bewegungssystem, das neben dem Spaß auch einige erstaunliche Veränderungen in unserem Körper bewirken kann.

Was ist das Neue daran?

Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben aufgrund ihrer Schmerz- und gesundheitstherapeutischen Erfahrung ein Bewegungssystem entwickelt, dass sich, anders als Yoga, Pilates, QiGong und ähnliche Systeme, konsequent am „roten Faden“ der genetisch festgelegten Bewegung orientiert.

Wie reagiert der Körper auf LnB Motion?

LnB Motion ist ein Workout mit Extraplus. Neben Fitness, Spass, Figurformung und einem umfassenden Ganzkörpertraining trainieren Sie mit LnB Motion auch diejenigen Schäden in Ihrem Körper ab, die ihm durch die modernen Lebensweise zugefügt wurden. Muskelverkürzungen, Haltungsschäden, Schmerzsyndrome, Unbeweglichkeit und Antriebschwäche - das alles gehört bald der Vergangenheit an.

Wozu LnB Motion?

Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotential durchschnittlich nur noch zu ungefähr 15% nutzen, ist die Ausweitung der Bewegungsstruktur die wichtigste Maßnahme. Das Bewegungssystem nach Liebscher & Bracht enthält ausgeklügelte Trainingsverfahren als Bausteine, die den unterschiedlichen Anforderungen angepasst werden. Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer und ein Körper der nicht nur fit aussieht, sondern auch keine Angst mehr vor Schmerzsyndromen kennt - das ist erreichbar!

Die verschiedenen Bausteine:

- Die „Engpassdehnungen“, die in Wochenfrist Gelenk- und Wirbelsäulenschleiß reduzieren und die Beweglichkeit maximal erhöhen.
- Die „Beweglichkeitskräftigung“, die schwache Muskeln stärkt und gleichzeitig flexibler macht.
- Das „Ansteuerungstraining“, welches verloren gegangenes Körpergefühl und taktile Wahrnehmung wieder herstellt.
- Die „Bewegungsdehnung“, die mit gleitenden Bewegungsabläufen ein ungewohnt gutes und leichtes Bewegungsgefühl wieder herstellt.

Wie funktioniert LnB Motion?

Jede Bewegung, jeder Dehnungs-, Kräftigungs-, Ansteuerungsreiz, die Häufigkeit bestimmter Belastungen – all das orientiert sich am besten Bewegungslehrer: Dem eigenen Körper.

Nicht überalterte „Traditionen“, die anfällig für Verfälschungen sind, nicht realitätsfremde theoretische Überlegungen die heute meist in schädigenden Verrenkungen münden, sondern die Information des Körpers selbst, seine Konstruktion und das Wissen über die Evolution definieren LnB Motion.

Wird unser Körper mit den Bewegungen versorgt, an die er genetisch angepasst ist, beginnt er auf allen Funktionsebenen wieder bestmöglich zu arbeiten. Er entledigt sich angesammelter Gifte und Stoffwechselabfälle, gewinnt seine ursprüngliche Spannkraft und Beweglichkeit wieder zurück, ist leistungsfähig und frei von den heutzutage üblichen Fehlspannungen, die unseren Bewegungsapparat langfristig krank machen. Dies beugt der Entstehung von Schmerzen konsequent vor oder verhindert nach einer Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht das erneute Auftreten der Schmerzen.

Warum werden die Menschen immer kränker – extrem am Bewegungsapparat?

Weil unser Körper eigentlich ein Kletterkörper ist, der vor einigen Millionen Jahren vermehrt anfangs aufrecht zu laufen und sich immer frei und uneingeschränkt bewegte.

Dadurch, dass wir heute bis zu 23 Stunden täglich sitzen (Stuhl, Auto, Kino, Restaurant und sogar mit angezogenen Beinen „sitzend“ schlafen), viele Bewegungsmöglichkeiten nicht mehr nutzen und die wenigen Bewegungen, die wir noch ausführen viel zu einseitig sind, stellen sich überall am Körper physiologische Verkürzungen ein.

Muskeln, Faszien und Bindegewebe bilden durch die abnehmende Länge und Flexibilität ein immer größer werdendes Bewegungshindernis – so als wäre die Handbremse im Auto erst leicht und im Laufe der Jahre immer mehr angezogen.

Durch diese „inneren Widerstände“ entsteht Arthrose in den Gelenken, Bandscheiben in der Wirbelsäule werden papierdünn oder die Wand reißt und es kommt zum Bandscheibenvorfall. Über 90% der heute verbreiteten Schmerzen gibt es nur deswegen. Die fehlende Bewegung minimiert die Durchblutung und damit den Stoffwechsel auf unter 1% des Möglichen. Es mangelt an Energie die biophysikalisch durch Knochenbelastung erzeugt wird. Osteoporose stellt sich ein. Die inneren Organe arbeiten nur eingeschränkt. Sauerstoffmangel herrscht im Gewebe. Auf immer mehr Funktionsebenen kommt es zunächst zu Einbußen und schließlich zu krankhaften Zuständen.