

Khalil Kermani

Neue Chance gegen Schmerzen

Leseprobe

[Neue Chance gegen Schmerzen](#)

von [Khalil Kermani](#)

Herausgeber: Kamphausen Media GmbH



<https://www.unimedica.de/b19530>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Dr. med. Khalil Kermani

Neue Chance gegen Schmerzen

Faszien-Integrationstherapie – ganzheitliche Selbsthilfe


AURUM

Inhaltsverzeichnis

Wie es zur Faszien-Integrationstherapie kam	9
Faszien – was ist das eigentlich?	13
Der Mittelpunkt Ihres Körpers – der Nabel	15
Stress und die körpereigenen Selbstheilungskräfte	16
Stress, Faszien und die Beckenverwirrung	17
Ein häufiger Stressfaktor: Störfelder	19
Schmerzursache Nr. 1: Blockaden im Faszien-system	20
FIT und Ortho-Bionomy [®] , den Regeln des Lebens folgen	26
Patientenstimmen zur FIT	29
Das Herzstück der Methode – die Nabelintegration	33
Der Nabel als Urnarbe und übergeordnete Störzone	34
Der Nabel als Aufhängungspunkt des Faszien-systems	35
Der Nabel in der traditionellen Heilkunde	36
Der Nabel als Energiezentrum	36
Praxis der Nabelintegration	37
Eine Annäherung zur Nabelentspannung	39
Vorbereitung	40
Durchführung der Nabelintegration	42
Nabel und Aura	44
Die Nabelintegration im Alltag	47
Hilfe für den Alltag – die Mandelintegration	49
Entlastung von Bauch, Rücken, Nieren, Nebennieren und Sonnengeflecht mit dem Flankengriff	52
Das Halten	53
Das Testen: Der FIT-Narbentest	54
Schmerzen	54

Schief in der Körpermitte – die Beckenverwringung	55
Die Bedeutung der Iliosacralgelenke	66
Stress durch Kiefernverspannungen	72
Lösen Sie Ihre Beschwerden einfach auf!	77
FIT bei Beckenverwringung	78
Die FIT-Nabelintegration	79
Die FIT-Mandelintegration	80
Die FIT-Kieferentlastung	81
Der FIT-Flankengriff	83
Selbstbehandlung der Schambeinfuge (Symphyse)	87
Selbstbehandlung der ISG	88
Selbstbehandlung der Lendenwirbelsäule	89
Selbstbehandlung der 12. Rippe	90
FIT-Nabel-Schmerzpunkt-Integration	91
Die FIT-Narbenintegration	92
Narben und Rückenschmerzen	94
Narben können Emotionen speichern	95
Das Testen: Der FIT-Narbentest	100
Die Praxis der Narbenintegration	101
Besondere Beispiele bei Störfeldern	113
Störfelder im Mund und Rachenraum	113
Tiefliegende Störfelder	114
Störfelder Gelenke	116
Vorgehensweise bei energetisch stark belasteten Narben	117
Behandlung therapieresistenter Narben	118
Einige Narben-Behandlungsbeispiele	119
Narbe nach Herzoperation	119
Narbe nach Kaiserschnitt	122
Narbe nach Dammschnitt oder -riss bei der Geburt	127
Frische Narben	130
Weitere Störfelder ausschließen	130
Wenn die Störfelder beseitigt sind	134
Stressursachen erkennen	136

Die Regeln Ihres Körpers	137
Ortho-bionomische Haupttechniken zur Lösung von Spannungen und Blockaden	139
Der Nestbau	139
Die Verschiebetechnik für Gelenke	144
Oppositionspunkttechnik	145
Die FIT-Schmerzpunktintegration	150
Was ist eine Blockade?	151
Was ist ein Triggerpunkt?	152
Was sind Akupunkturpunkte?	153
Behandlungstechniken bei der ortho-bionomischen	
FIT-Schmerzpunktintegration	153
Die Praxis der FIT-Schmerzpunktintegration	156
Behandlungsbogen	157
Die Vorgehensweise	160
<i>Die Fußebene</i>	160
<i>Die Knieebene</i>	165
<i>Die Beckenebene</i>	168
<i>Die Zwerchfellebene</i>	174
<i>Die obere Brustkorbebene</i>	177
<i>Die Kiefer-Hinterhaupt-Ebene</i>	185
<i>Die Handebene</i>	186
<i>Die Ellenbogenebene</i>	188
<i>Die Schulterebene</i>	189
<i>Die Nackenebene</i>	189
<i>Die Rückenebene</i>	192
 Genuss nach den Regeln des Lebens –	
die Faszienintegrationsmassage (FIM)	208
 Fazit der Erkenntnisse der Intergralen Orthopädie	213
 Heilung aus der Körpermitte	215
 Sachregister	216
Literatur	221
Zur Person	223

Wie es zur Faszien-Integrations-therapie kam

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Ihrer Beschwerden immer wiederkehren oder Ihnen niemand eine richtig erscheinende Erklärung für Ihre Beschwerden geben kann? Oder warum eine im Prinzip richtige Behandlung mit Physiotherapie, Osteopathie oder Akupunktur bei Ihnen nicht anschlägt, obwohl sie anderen hilft? Das habe ich mich als Orthopäde früher auch gefragt. Meine Suche nach einer ganzheitlichen Orthopädie führte mich zur Akupunktur und über Chirotherapie und Neuraltherapie zur Osteopathie und schließlich zu den Faszien. Die Entdeckung der Ortho-Bionomy*¹ kam für mich einer Erleuchtung gleich: Der Körper hatte einen Grund, sich zu verspannen und Faszien mussten nicht gewaltsam gedehnt und gepresst werden. Endlich konnte ich mit dem Körper und seinen individuellen Stärken und Bedürfnissen arbeiten!

*„Faszien sind der Ort,
wo man Krankheit suchen muss,
sie sind aber auch der Ort,
wo Heilung beginnt.“*

Andrew T. Still, Begründer der Osteopathie

*¹] Der Begriff Ortho-Bionomy® ist ein eingetragenes Warenzeichen. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir darauf, den Begriff „Ortho-Bionomy“ im Fließtext mit dem ®-Zeichen zu versehen.

Die Osteopathie hatte Faszien schon früh als Zugang zur Behandlung des Körpers entdeckt. Die Neuraltherapie wusste um den Körper als sich selbst regulierende Einheit und um Störfelder als mögliche Ursache von Krankheiten. Der Wiener Arzt Prof. Dr. Alfred Pischinger erkannte das zwischen den Faszienhüllen gelegene Grundsystem als verbindendes Element aller Zellen. Das selbstständige, also autonome oder vegetative Nervensystem reguliert alle unbewussten Körpervorgänge und hat zwei Arbeitsweisen, einen Leistungs- oder Stressmodus und einen Entspannungs- oder Regenerationsmodus. Die moderne Faszienforschung entdeckte eine dichte Verknüpfung des autonomen Nervensystems mit dem Faszienystem. Konnte hier die Ursache von immer wiederkehrenden Schmerzen liegen? Richtig, genauso ist es!

Als Ursache der meisten Faszienverspannungen und damit auch der meisten orthopädischen Beschwerden, erkannte ich recht bald eine „Fixierung“ des vegetativen Nervensystems im Stressmodus. Was meine Patienten bestätigten: Sie könnten sich schon lange nicht mehr richtig entspannen. Auf der Suche nach einer Lösung entdeckte ich in der Neuraltherapie die Möglichkeit, örtliche Betäubungsmittel an die Nabelfaszie zu spritzen. Ich probierte es zuerst bei mir und dann auch bei Patienten aus. Es war zwar unangenehm, aber es funktionierte. Nur hielt es leider nicht lange an. Beim nächsten Stress blockierte sich das autonome Nervensystem erneut. Auch eine so häufig bei meinen Patienten beobachtete Verwringung des Beckens (S. 55) löste sich durch die Entlastung des Nabels auf. Also musste die Beckenverwringung etwas mit Stress zu tun haben. Gleichzeitig war der Nabel der Zugang zur Entlastung des autonomen Nervensystems und des Faszienystems. Glücklicherweise zeigte sich, dass auch die im Vergleich zur Neuraltherapie deutlich angenehmere, ortho-bionomische Behandlung des Nabels und möglicherweise vorhandener Narben das autonome Nerven- und das Faszienystem entlastet, aber leider auch nicht immer anhaltend. Denn Stress gehört zum Leben und kommt immer wieder. Es fehlte

also noch ein Puzzleteil: Wie kann jeder Mensch selbst auf eine einfache Weise, die Entspannung des autonomen Nervensystems mit einer gezielten Entspannung von Faszien und Muskeln verbinden?

Eines Nachts kam mir die Lösung im Halbschlaf. Ich hatte mir nach einem anstrengenden Arbeitstag den Rücken verspannt und sah plötzlich vor meinem inneren Auge, wie ich mit einem Finger meinen Nabel entspannte und mit der anderen Hand den Rücken hielt. Der Schmerz verschwand, nicht nur bei mir, sondern in der Folgezeit auch bei vielen meiner Patienten. Die Integrale Orthopädie war geboren und ich sah es als meine Aufgabe an, diese Erkenntnis weiter zu erforschen und mein Wissen weiterzugeben.

Entstanden ist meine **Faszien-Integrationstherapie (FIT)**, eine einfache Methode, die viel von anderen Methoden, insbesondere der Ortho-Bionomy und Akupunktur bündelt und sie zu einer ganz einfachen Technik macht, sowohl in der professionellen Behandlung, als auch für eine Selbstbehandlung. Um diese zu erlernen, brauchen Sie nicht viel Wissen in der Anatomie und keine Erfahrung in der Körpertherapie. Es reicht, wenn Sie neugierig und einfühlsam sind und sich und andere gut beobachten. Den Rest erfahren Sie in diesem Buch: Eine neue, einfache Technik, die unbekannte Türen öffnet, vor allem, für Menschen mit Schmerzen, aber auch für alle

Info

Neuraltherapie versteht Gesundheit als Fähigkeit des Körpers, sich an innere und äußere Veränderungen anzupassen. Voraussetzung ist die störungsfreie Vernetzung von Organen, Muskeln, Nerven, Gefäßen und Haut über das vom Faszien-netz umhüllte Grundsystem und die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

Ortho-Bionomy wurde Anfang der 1970er Jahre vom anglo-amerikanischen Osteopathen Arthur Lincoln Pauls begründet. Sie sieht Fehlhaltungen als Kompensationsversuch des Körpers an, bei dem er versucht, den stressbedingten Überlastungen zu begegnen. Daher setzt die Behandlung nicht bei den Symptomen, sondern ihren Ursachen an, sodass die Teile des Systems zu ihrer ureigenen Harmonie finden können.

anderen Menschen mit stressbedingten Beschwerden und Erkrankungen. Denn Faszien stehen im Austausch mit dem gesamten Körper und ihre Behandlung kann damit auch jedes Körpersystem beeinflussen.

In dem Ihnen jetzt vorliegenden Buch steht Ihnen eine Basisversion dieses Wissens um die **FIT** zur Verfügung. Wenn Sie noch neugieriger sind, lesen Sie das von mir verfasste Lehrbuch „Heilung aus der Körpermitte“. Darin finden Sie eine ausführliche Darstellung mit vielen Hintergrundinformationen, wissenschaftlichen und klinischen Erkenntnissen und die Beschreibung der therapeutischen Behandlung einzelner Körperregionen und Krankheitsbilder sowie weitere Anwendungsmöglichkeiten der **FIT**.

Faszien – was ist das eigentlich?

Faszien wirken unscheinbar, sie sind aber spektakulär und hochspannend, wenn man sie näher kennenlernt. Wenn Sie Fleischesser sind und Ihre Fleischgerichte auch selbst zubereiten, dann sind Ihnen Faszien gut bekannt, nur nicht unbedingt unter diesem Namen. Die dünne weißliche Hülle um das Steak, aber auch die dickeren, festen Faserzüge, die zwischen dem roten Fleisch verlaufen und auch die Knorpel um ein Gelenk herum gehören z. B. dazu. Das Faszien-gewebe umhüllt wie ein dichtes, stabiles und gleichzeitig gut dehnbares Spinnennetz alle Muskelfasern und Organe. Es hält die umspannten Strukturen in Form. Ohne Faszien würden Muskeln z. B. nicht die volle runde Form haben – sie würden wie Sirup auseinander fließen. Wir brauchen Faszien also, um unsere Körperstrukturen aufrechterhalten zu können.

Und alle Faszien stehen miteinander in Verbindung. Daraus ergibt sich ein dreidimensionales, hochsensibles, körperumspannendes und kommunizierendes Netzwerk. In diesem befindet sich eine Flüssigkeitsschicht, die alle Zellen umspült und miteinander verbindet, die Grundsubstanz oder Matrix. Dort enden die Lymphgefäße und Nerven, insbesondere auch die Nerven des autonomen oder vegetativen Nervensystems. Das Faszien-netz ist dadurch unser größtes Übertragungsmedium für den Stoffwechsel, unsere Energie- und Informationsleitung und auch unser sensibelstes Wahrnehmungsorgan für die Körperwahrnehmung.

Aber es wird noch spannender: Das Faszienetz mit seiner Grundsubstanz erfüllt physikalisch die Voraussetzungen eines Flüssigkeitskristalls und damit für eine, unseren gesamten Körper umfassende Empfangs- und Sendeantenne. Dieses unvorstellbar komplexe System aus hauchdünnen bis millimeterdicken Fäden und Schichten befindet sich ständig in Bewegung und formt sich ständig um. Stress führt erstaunlich schnell zu Verklebungen, die aber anfangs schnell durch Dehnungen wieder aufgelöst werden könnten. Wir nehmen über unser Faszienetz viel mehr von unseren Mitmenschen und unserer Umgebung auf, als wir uns vorstellen können. Und wir geben auch viel mehr von unseren Gemütszuständen an unsere Umgebung weiter. Auch dazu werden Sie einiges in diesem Buch erfahren.

Der Mittelpunkt Ihres Körpers – der Nabel

Ein besonders wichtiger Aufhängungspunkt des körperumspannenden Faszienetzes ist der Bauchnabel. Von hier gibt es direkte und indirekte Faszien-Verbindungen in den gesamten Körper: zu inneren Organen wie Leber, Darm, Herz, Niere, Blase und mehr, genauso wie Verbindungen zur Wirbelsäule und damit zu Rücken, Schultern und Nacken, zum Kopf, den Fußsohlen und dem Becken. Eine indirekte Verbindung besteht zu dem schräg oben hinter dem Nabel liegenden, sogenannten „Sonnengeflecht“, dem Solarplexus. Dies ist das wichtigste Nervenzentrum des vegetativen oder autonomen Nervensystems im Bauchraum. Es reguliert Atmung, Verdauung, Wachstum, Herzfähigkeit und Kreislauf, Nervensystem und mehr.

Unter anderem ist es auch intensiv mit den Nebennieren verbunden, den Hauptbildungsstellen unserer Stresshormone, und regelt mit diesen zusammen unsere Stressreaktionen. Durch diese vielfältigen

Info

Stressregulation

Vorraussetzung für Gesundheit ist die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems zwischen Anspannungsmodus (Sympathikotonus) und Entspannungsmodus (Parasympathikotonus). Diese Regulation findet im Oberbauch hinter dem Nabel statt, durch ein Zusammenspiel des Sonnengeflechtes mit den Nebennieren. Dieses Zusammenspiel können Sie über den Nabel beeinflussen (s. Nabelintegration S. 33).

und für die Körperfunktionen überaus bedeutsamen Verbindungen ist es möglich, über den Nabel den gesamten Körper zu erreichen. Die Nabelintegration ist daher konsequenterweise die zentrale Behandlungstechnik der **FIT**. Das Wort wirkt vielleicht zuerst etwas befremdlich. Es bezieht sich darauf, dass Körper und Psyche ein untrennbares, ursprünglich harmonisch schwingendes Energiesystem sind, in das mit der Nabel-, bzw. Narbenintegration unharmonische Schwingungen reintegriert werden können.

Stress und die körpereigenen Selbstheilungskräfte

Ein anhaltender Stresszustand führt zu einer Schwächung des Immunsystems: Erstens durch eine hormonell bedingte Unterdrückung der Thymusdrüse sowie zweitens durch eine Regulationsstörung im Sonnengeflecht und den Nebennieren mit verminderter Durchblutung, gestörter Tonisierung der glatten Muskulatur der Hohlorgane und eingeschränkter Zellbildung im Bereich der Bauchorgane, insbesondere der Darmwand mit dem dort befindlichen lymphatischen Teil des Immunsystems. Durch die stressbedingt verminderte zelluläre Energieregeneration sowie Nährstoffaufnahme und -verwertung wird der Stoffwechsel in den Körperzellen gestört und das Allgemeinbefinden und die Leistungs- und Empfindungsfähigkeit zusätzlich reduziert. Eine Umverteilung der Gehirndurchblutung zugunsten reflektorisch arbeitender Zentren erschwert höhere Gehirnleistungen (*Lipton, 2006*), den Zugang zu inneren Quellen von Freude, Kraft und Kreativität sowie harmonische zwischenmenschliche Beziehungen. Der Mensch denkt nur noch an seine Krankheit und reduziert sein Leben auf das Nötigste.

Stress, Faszien und die Beckenverwringung

Jede Art von Stress führt zu einer Anspannung des Faszienystems. Dies kann ein blockiertes Gelenk, ein verspannter Muskel oder eine störende Narbe sein, welche den Informations- und Energiefluss im Grundsystem behindern. Es können aber auch belastende Emotionen und Gedanken sein, sowohl unsere eigenen, als auch die der Menschen in unserer Umgebung. Denn das Faszienystem kann Schwingungen, und nichts anderes sind Emotionen auf der physikalischen Ebene, nicht nur wahrnehmen und senden, sondern auch speichern. So wirken sich auch positive Gefühle und entspannte Umgebungen, Berührungen oder Behandlungen entlastend auf Faszien und die von ihnen umgebenen Muskeln oder Organe aus. Auch Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitsmethoden entspannen unser autonomes Nervensystem und können dadurch sogar zu einer Auflösung von faserbildenden Zellen führen und das Faszienystem nachhaltig elastischer und leitfähiger machen. Anhaltender Stress führt zu einer Verklebung und Verdickung der Faszien, insbesondere auch der großen Rückenfaszie (*Schleip 2003*).

Und jede Art von Stress, gleichgültig ob körperlicher oder psychischer Stress, kann durch eine Überlastung der Stressregulatoren im Oberbauch zu einer Anspannung des vegetativen Nervensystems und des damit eng gekoppelten Faszienystems führen. In der Regel reagiert das Muskelsystem mit einer, meist asymmetrischen Verspannung der in Höhe des Oberbauches entspringenden Rücken- und Hüftmuskeln. Es resultiert eine teilweise oder vollständige Beckenverwringung (S. 55). So ist Stress nicht nur die häufigste Ursache für akute und chronische Rückenschmerzen, sondern auch für alle mit der Wirbelsäule und unserem Immunsystem sowie unserem Zellstoffwechsel verbundenen Beschwerden und Erkrankungen.

In diesem Buch lernen Sie eine Beckenverwringung und damit eine stressbedingte Blockade des vegetativen Nervensystems – an sich selbst oder Ihrem Partner – ganz einfach zu diagnostizieren und ursächlich zu behandeln. Die meisten Menschen haben außer dem äußeren Stress mehrere innere Stressfaktoren, die sie gar nicht kennen, die sogenannten Störfelder. Mit der **FIT** lernen Sie, sowohl äußere, als auch innere Stressfaktoren über eine schrittweise Auflösung der Beckenverwringung zu erkennen und zu entlasten. Dadurch werden Sie auch belastbarer für nicht vermeidbare äußere Stressfaktoren. Eine regelmäßige Anwendung der Basisbehandlungen der **FIT** reicht dann aus, um auch die Folgen von äußerem Stress immer wieder auszugleichen.

Energie und Information

*Das Universum, also auch unserer Körper und die biophysikalische Grundlage unserer Psyche, bestehen letztlich nur aus Atomen und Elektronen, also aus Energie und Information. Denn Energie trägt über das Schwingungsmuster der kleinsten Teilchen immer auch Information mit sich. Diese Energie fließt mit ihrer Information durch das Nerven- und Gefäß- sowie Faszien-system. Verhärtete Faszi- en stören den Energie- und Informationsfluss und das kör- per-eigene Schwingungsmuster und wirken auf den Körper und das Gehirn als Stressfaktor. Dieser sich selbst steigernde Kreislauf von Stressursache und Stressreaktion kann zur Ursache von Krankheiten aller Art werden. **FIT** harmonisiert die unharmonischen Schwin- gungen von Faszi- en, in verspannten Muskeln, blockierten Gelenken oder störenden Narben oder Drüsen und integriert damit deren Schwin- gungsmuster in das ursprüngliche, individuelle Schwingungsmuster des Körpers. Darüber hinaus sollten Sie sich regelmäßig, v. a. nach Stress, elektromagnetisch reinigen, ausgleichen und stärken z. B. durch Duschen, Aufenthalt in der Natur (Doepf/Glogg, 2014) und die Beschäftigung mit Schönheit und Liebe.*

Ein häufiger Stressfaktor: Störfelder

Da also alles im Universum, auch unser Körper und unsere Psyche in seinem eigenen, spezifischem Rhythmus schwingt, kann man auch sagen: Alles ist Musik oder Klang (*Berendt, 2007*). Störfelder senden jedoch körperfremde Schwingungen und stören damit die individuelle Körper-Seelen-Harmonie. Sie irritieren unser Energiesystem und ermüden dadurch – wie ein schlecht gestimmtes Instrument – unsere Dirigenten, unsere Gehirne im Kopf, im Herzen und im Bauch. Störfelder sind daher auch oft verantwortlich für nicht richtig erklärbare oder oft wiederkehrende Beschwerden und für nicht richtig anschlagende Behandlungen.

Störherd Nr. 1: die Mandelregion

Der Volksmund kennt den Hals als psychische Eingangspforte: „Ich hab einen dicken Hals!“ oder „Ich hab einen Kloß im Hals.“ oder „Da habe ich dran zu schlucken.“ Der Hals ist aber auch die Eingangspforte für Bakterien und Viren und die Mandelregion ist daher häufig überlastet – ganz besonders dann, wenn die Mandeln entfernt wurden. Zusätzlich können dann auch deren Narben stören. Solch ein überlasteter Körperbereich kann leicht das Gleichgewicht der körpereigenen Regulation durcheinanderbringen und damit weitere Störfelder und Schwachstellen aktivieren. Daher ist die Entstörung der Mandelregion (S. 49) sowie der Schilddrüse mit der sogenannten Mandelintegration (S.49) eine Basisbehandlung der **FIT**.

Störherd Nr. 2: Narben als Krankheitsursache

Andere wichtige und oft auftretende Störfelder für den Fluss und die Harmonie der Körperenergie sind Narben nach Operationen oder Verletzungen. Ihr gestörtes Schwingungsmuster versetzt das Nerven- und damit auch das Faszien-system in Stress. Die meisten Störfelder können Sie mit der Nabelintegration (S. 33) harmonisieren und die dort blockierte Energie wieder in das System integrieren.



Khalil Kermani

[Neue Chance gegen Schmerzen](#)
Faszien Integrationstherapie
ganzheitliche Selbsthilfe

223 Seiten, paperback
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de