

Theva Move

Körperarbeit & Faszienyoga nach Liebscher & Bracht

Bewusstheit in Bewegung führt zur Schmerzbefreiung

Dieses Handout entstand im Juni 2026 im Rahmen der Themenwoche und des Wochenendseminars „Faszien Yoga nach Liebscher & Bracht“ bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Die Angebote richteten sich an Menschen mit Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. Es wurde von Kim Thevarajah als einführendes Begleitmaterial für Theva Move – Körperarbeit & Faszienyoga entwickelt und lädt dazu ein, die Arbeit mit Faszien, Engpassdehnungen, Faszien-Rollmassage und bewusster Körperwahrnehmung weiter zu vertiefen.

Worum geht es bei Theva Move

Theva Move verbindet achtsame Körperwahrnehmung, Faszienyoga, Atemarbeit, Entspannung und ganzheitliche Körperarbeit mit Elementen der Schmerz- und Faszienarbeit nach Liebscher & Bracht.

Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung, „richtige“ Haltungen oder ein starres Übungssystem, sondern das Wiederfinden von Beweglichkeit, innerer Ruhe, Wohlspannung und Vertrauen in den eigenen Körper. Viele Menschen erleben Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen als Belastung im Alltag. Theva Move lädt dazu ein, den Körper neu zu verstehen: als lebendiges, lernfähiges System, das auf Achtsamkeit, regelmäßige Bewegung und bewusste Entlastung reagieren kann.

Die Engpassdehnungen und die Faszien-Rollmassage sind zentrale Bestandteile der Arbeit nach Liebscher & Bracht. In Theva Move werden sie achtsam angeleitet und in einen ganzheitlichen Erfahrungsraum eingebettet — ergänzt durch Yoga, Atemarbeit, Bewegungstherapie, Meditation, Körperwahrnehmung, Entspannung und Integration.

Ein neues Schmerzverständnis

Schmerz ist nicht immer ein Zeichen von Schädigung. Häufig ist Schmerz ein Alarmsignal des Körpers. Der Körper kann vor Überlastung, hoher Spannung, einseitiger Belastung, Bewegungsmangel oder nicht genutzten Bewegungswinkeln warnen.

Eine medizinische Diagnose ist wichtig, erklärt aber nicht immer vollständig, warum Schmerzen entstehen oder anhalten. In der Schmerz- und Faszienarbeit nach Liebscher & Bracht wird davon ausgegangen, dass viele Schmerzen durch muskulär-fasziale Spannungen mitgeprägt sein können.

Schmerz ist ein Signal. Wir hören zu und antworten mit bewusster, achtsamer Bewegung.

Die Negativspirale bei Schmerz

Wenn Schmerzen entstehen, reagieren viele Menschen verständlicherweise mit Schonung. Kurzfristig kann das sinnvoll sein. Langfristig kann jedoch eine Spirale entstehen: Schmerzen führen zu Schonhaltung, Schonhaltung führt zu weniger Bewegung, weniger Bewegung führt zu ungenutzten Gelenkwinkeln. Muskeln und Faszien verlieren an Elastizität, Spannungen nehmen zu, der Stoffwechsel im Gewebe wird schlechter, Beweglichkeit nimmt ab und Schmerz kann sich verstärken. Das Ziel ist nicht, gegen den Körper zu arbeiten, sondern wieder Sicherheit in Bewegung aufzubauen.

Der Körper braucht Vielfalt

Es gibt nicht einfach „falsche Bewegungen“. Der Körper ist für vielfältige Bewegung gemacht. Problematisch wird es oft dann, wenn Bewegungen über längere Zeit vermieden werden oder bestimmte Gelenkwinkel kaum noch genutzt werden.

Angst vor Bewegung kann Schonhaltung verstärken. Sichere, langsame und gut dosierte Bewegung kann dagegen Vertrauen schaffen.

Wichtig ist:

Nicht zu viel. Nicht zu schnell. Nicht mit Gewalt.

Sondern langsam, wach, freundlich und regelmäßig.

Warum Faszien wichtig sind

Faszien sind ein sensibles Bindegewebsnetz, das den ganzen Körper durchzieht und verbindet. Sie umhüllen und verbinden Muskeln, Knochen, Organe, Nerven und Blutgefäße. Sie beeinflussen Beweglichkeit, Spannung, Körpergefühl, Kraftübertragung und Schmerzempfinden.

Faszien enthalten Nervenfasern und Rezeptoren. Sie reagieren auf Druck, Zug, Spannung, Bewegung und Wahrnehmung. Dadurch stehen sie in enger Verbindung mit dem Nervensystem. Durch achtsames Rollen, Dehnen, Atmen und Spüren bekommt der Körper neue Informationen.

Ziele der Faszienarbeit

Die Arbeit mit Faszien, Muskeln, Atem und Wahrnehmung kann unterstützen, Spannungen im Muskel-Faszien-System zu regulieren, Beweglichkeit und Gelenkwinkel zu verbessern, die Körperwahrnehmung zu verfeinern, den Stoffwechsel im Gewebe anzuregen, Schmerzsignale zu beruhigen und Vertrauen in Bewegung zurückzugewinnen.

Bewusste Bewegung, Entlastung, Faszienarbeit, Atem, Wohlspannung und Regeneration können so zu mehr Beweglichkeit, Körpervertrauen und Lebensqualität beitragen.

Es geht nicht um perfekte Übungen. Es geht um bewusste Erfahrung.

Die drei zentralen Elemente

In der Schmerz- und Faszienarbeit nach Liebscher & Bracht spielen besonders drei Elemente eine wichtige Rolle: Dehnen, Rollen und achtsame Druck- bzw. Wahrnehmungsimpulse.

Dehnen: Die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht bringen verkürzte oder verspannte Muskel-Faszien-Bereiche wieder in die Länge. Dadurch können Bewegungsräume erweitert und ungenutzte Gelenkwinkel wieder erfahrbar werden.

Rollen: Faszienrollen und Faszienbälle setzen Druck- und Dehnreize. Dabei werden Rezeptoren in Faszien, Muskeln, Sehnen und Kapseln angesprochen. Rollen kann die Wahrnehmung verbessern, den Stoffwechsel im Gewebe anregen und auf Dehnungen vorbereiten.

Drücken und Wahrnehmen: Achtsame Druck- und Wahrnehmungsimpulse helfen, Spannung bewusst zu spüren. Sie können dem Nervensystem neue Informationen geben und den Körper dabei unterstützen, Schutzspannung loszulassen.

In Theva Move werden diese Elemente mit Atmung, Entspannung, Yoga, Lockerung und achtsamer Körperwahrnehmung verbunden.

Das Prinzip der Faszien-Rollmassage

Bei der Faszien-Rollmassage arbeiten wir langsam, bewusst und gut dosiert. Wichtig ist: körperherzfern beginnen, von der Peripherie Richtung Körpermitte arbeiten, langsam in Richtung der großen Lymphbereiche und zum Herzen rollen und nur mit so viel Druck arbeiten, wie noch gut aushaltbar ist.

Nicht hetzen, nicht pressen, nicht gegen den Körper kämpfen. Den Körper auf Rolle oder Ball bewusst wahrnehmen, nachspüren und die Wirkung integrieren.

Langsam. Dosiert. Achtsam. Spürend.

Die Rolle oder der Ball dienen nicht dazu, den Körper hart zu bearbeiten, sondern ihm einen klaren, achtsamen Reiz zu geben.

Die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Die Engpassdehnungen sind ein zentraler Bestandteil der Schmerz- und Faszienarbeit nach Liebscher & Bracht. Sie zielen darauf, ungenutzte Bewegungswinkel wieder erfahrbar zu machen, muskulär-fasziale Spannungen zu regulieren und dem Körper neue Bewegungsinformationen zu geben.

Eine Engpassdehnung dauert nach Liebscher & Bracht in der Regel etwa 2 bis 2,5 Minuten und besteht aus drei Sequenzen:

1. Passive Dehnung

Der Körper wird langsam und achtsam in eine Dehnposition gebracht. Die Dehnung wird gehalten und mit der Atmung vertieft. Hier geht es um Wahrnehmung, Geduld und ein gutes Maß.

2. Kräftigung in der Länge

In der gedehnten Position wird der betroffene Muskelbereich sanft aktiviert. Der Muskel wird also nicht nur gedehnt, sondern in seiner Länge gekräftigt. Das gibt dem Körper die Erfahrung: Auch in dieser Länge kann Stabilität entstehen.

3. Aktive Dehnung

In der dritten Sequenz wird die Dehnung aktiv aus eigener Kraft vertieft. Der Körper lernt, den neu gewonnenen Bewegungsraum nicht nur passiv zuzulassen, sondern aktiv zu nutzen. Hier können neue neuronale Verknüpfungen entstehen.

Für den Erfolg wichtig

Faszienarbeit wirkt besonders durch Regelmäßigkeit, Achtsamkeit und ein gutes Maß. Hilfreich sind: regelmäßig wenige Minuten üben, den Atem bewusst einsetzen, Schmerzgrenzen respektieren, Überforderung vermeiden, nach jeder Übung nachspüren, Veränderungen im Körper wahrnehmen und Bewegung in den Alltag integrieren.

Auch eine basische bzw. basenüberschüssige Ernährung kann den Körper ganzheitlich unterstützen, indem sie auf Entlastung, pflanzenbetonte Lebensmittel und einen bewussten Umgang mit Säurebildnern ausgerichtet ist.

Besser täglich kurz und bewusst üben als selten zu viel auf einmal.

Die Grundhaltung

Theva Move arbeitet mit einer einfachen, aber tiefen Haltung:

Langsamkeit statt Druck.

Wahrnehmung statt Leistung.

Regelmäßigkeit statt Überforderung.

Vertrauen statt Angst vor Bewegung.

Freude und Leichtigkeit statt Kampf mit dem Körper.

Neben den Engpassdehnungen und der Faszien-Rollmassage fließen in Theva Move auch sanfte Lockerungsübungen, kreisende Bewegungen, wohltuende Schwünge, Impulse aus Feldenkrais und Eutonie sowie Bewegungen zur Durchblutungsanregung ein.

So entsteht eine lebendige Körperarbeit, die nicht nur dehnt und löst, sondern den Körper auch einlädt, sich freier, weicher, neugieriger und freudvoller zu bewegen.

Der Körper braucht keine Härte, sondern klare, wiederholte und liebevolle Impulse — und manchmal auch spielerische Bewegung, Atem, Rhythmus und Leichtigkeit.

Einladung zur Vertiefung

Wenn dich diese Arbeit berührt oder neugierig gemacht hat, kannst du sie in Kursen, Seminaren und Einzelbegleitungen weiter vertiefen.

Mögliche Themen sind Rücken und Wirbelsäule, Nacken, Schultern und Arme, Hüfte, Becken und unterer Rücken, Knie, Beine und Füße, Faszienketten und Ganzkörperzusammenhänge, Atem und Entspannung, Schmerzverständnis und Selbsthilfe, Regeneration und Integration.

Theva Move lädt dich ein, deinen Körper nicht als Gegner zu erleben, sondern als Verbündeten.

Vielleicht beginnt Veränderung damit, dass du wieder spürst:

Ich kann etwas tun.

Ich kann meinen Körper besser verstehen.

Ich darf mich langsam, freundlich und bewusst bewegen.

Termine bei Yoga Vidya Bad Meinberg 2027

16.05. bis 21.05.2027

Theva Move – Schmerzbefreiung für Betroffene

Ganzheitliche Körperarbeit mit Schwerpunkt Liebscher & Bracht

30.07. bis 01.08.2027

Einführung: Theva Move Schmerzbefreiung

Ganzheitliche Körperarbeit mit Schwerpunkt Liebscher & Bracht

26.09. bis 01.10.2027

Theva Move Fortbildung: Schmerzbefreiung für Betroffene begleiten

Ganzheitliche Körperarbeit mit Schwerpunkt Liebscher & Bracht

Buchtipp

„Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter“ – Roland Liebscher-Bracht & Dr. Med. Petra Bracht

Über Kim Theva

Kim Thevarajah ist staatlich anerkannte Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Schmerz- und Faszienexpertin nach Liebscher & Bracht sowie Faszienyoga-Trainerin.

In ihrer Arbeit verbindet Kim Thevarajah über 30 Jahre Berufserfahrung aus Bewegungstherapie, Hatha Yoga, zeitgenössischem Tanz, Meditation, Atemarbeit und achtsamer Körperwahrnehmung. Ergänzt wird dieser Ansatz durch Elemente aus Feldenkrais und Eutonie sowie

durch eine tiefe Sensibilität für den Körper als lebendiges, lernfähiges System.

Aus eigener Schmerzgeschichte und langjähriger beruflicher Erfahrung begleitet sie Menschen darin, ihren Körper besser zu verstehen, Beweglichkeit zurückzugewinnen und wieder mehr Vertrauen in Bewegung zu entwickeln.

Theva Move

Ganzheitliche Körperarbeit & Faszienyoga nach Liebscher & Bracht

Bewusstheit in Bewegung führt zur Schmerzbefreiung.

Weitere Informationen, Kurse, Seminare und Einzelbegleitungen mit Kim Theva laden dazu ein, diese Arbeit zu vertiefen und den eigenen Körper Schritt für Schritt neu zu entdecken.

Kim Theva ist Kim Thevarajah

www.kimtheva.com

kimtheva@gmail.com