

# Nikolaus Lesti



## Die *10* Gebote der Faszienrolle

Die Tips und Tricks,  
die auf kaum einer  
Packungsbeilage oder  
Anleitung zu finden sind



*Hallo und herzlichen Dank,  
dass Sie sich meine  
"10 Gebote der Faszienrolle"  
heruntergeladen haben.*

Mein Name ist Nikolaus Lesti. Seit 30 Jahren bin ich Heilpraktiker. Mir liegt der Mensch am Herzen. Mein Anliegen ist es, Menschen zu einem "artgerechten", gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben zu führen. Das erfordert, den Menschen von allem zu befreien, was ihn in seiner Beweglichkeit behindert. Sowohl auf der seelisch, geistigen und psychosozialen Ebene, als auch in seinen körperlichen Strukturen.

Bei der Befreiung der Strukturen und Achsen in unserem Körper spielt das Faszien system eine Schlüsselfunktion. Die freie Beweglichkeit all unserer körperlichen Strukturen sind Voraussetzung für einen effektiven kraftvollen und gesunden Körper. Für einen freien Geist und ein glückliches und erfolgreiches Leben. Ich arbeite mit Rolfing, Chirotherapie, Osteopathie und Systemischer Aufstellungsarbeit.

*Nikolaus Lesti*

# KURZ ZUM THEMA "FASZIEN"

Unsere Faszien, das muskuläre Bindegewebe wird mit den Jahren zäher. Durch Training wird es härter und durch zu wenig Bewegung verklebt und verfilzt es regelrecht. Diese Schichten werden nicht mehr gut versorgt und vor allem nicht mehr richtig entsorgt. Stoffwechselprodukte sammeln sich darin an und lassen es übersäuern. Das führt zu immer mehr Unbeweglichkeit und Schmerzen.

## WAS MACHT DIE "FASZIENROLLE"

Die Rolle soll das Fasziengewebe vor allem wieder „beleben“. Sie soll die darin enthaltene Flüssigkeit verschieben. Gleich der Walze einer Wäschemangel presst Sie die wenige darin enthaltene Flüssigkeit samt den darin befindlichen Salzen (Stoffwechselprodukten) in eine Richtung und saugt förmlich neue frische Gewebeflüssigkeit nach. Ein weiterer Effekt ist, daß das Gewebe dadurch geschmeidiger wird, in dem verhärtete und verklebte Stellen mechanisch wieder in Bewegung gebracht werden. Eine wichtige Voraussetzung damit das geschehen kann ist:

**!!! Viel Wasser trinken !!!**

*In meinen „Zehn Geboten“ für die Faszienrolle verrate ich Ihnen, wie Sie dieses tolle Fitnessstool effektiv und vor allem sicher anwenden.*

# DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

## 01 ERSTES GEBOT

Zu Beginn einmal die Frage: Haben Sie eventuell Osteoporose? Hier sollten Sie besonders vorsichtig sein. Wenn Sie in diesem Fall ganz sicher sein wollen, daß sie sich nur gutes zufügen, dann lassen Sie sich die Handhabung der Rolle von einem spezialisierten Therapeuten zeigen.



## 02 ZWEITES GEBOT

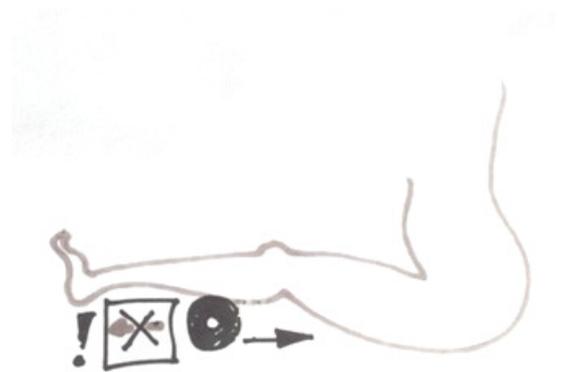
Wir vermeiden es, über die Dornfortsätze unserer Wirbelsäule zu rollen, besonders dann, wenn wir keine gut trainierte Rückenmuskulatur besitzen.



# DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

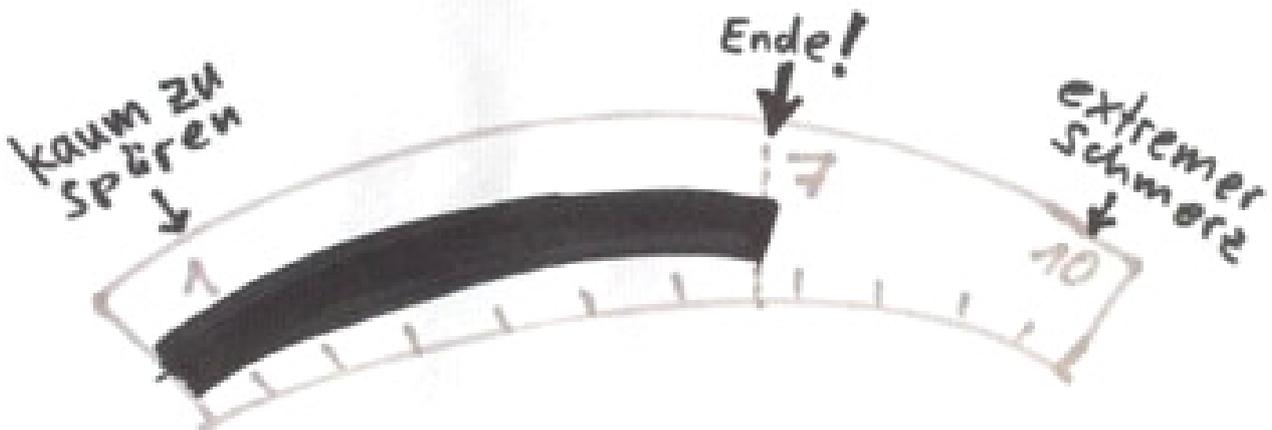
## 03 DRITTES GEBOT

An den Beinen rollen wir grundsätzlich nur von unten nach oben, also zum Herzen hin. Das ist sehr wichtig, um die Venenklappen nicht zu beschädigen.



## 04 VIERTES GEBOT

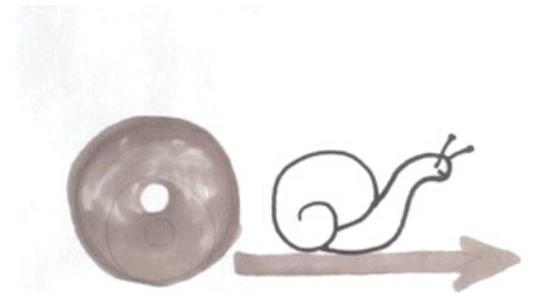
Die Intensität, also der Druck, mit der wir mit der Rolle rollen ist nur so hoch wie wir das unserem Körper noch als „Gut“ verkaufen können. Fügen wir unserem Körper dadurch zu viele Schmerzen zu, wehrt sich dieser dagegen und wir sind nicht so effektiv. Auf einer Schmerzskala von 1-10 wollen wir 7 nicht erreichen.



# DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

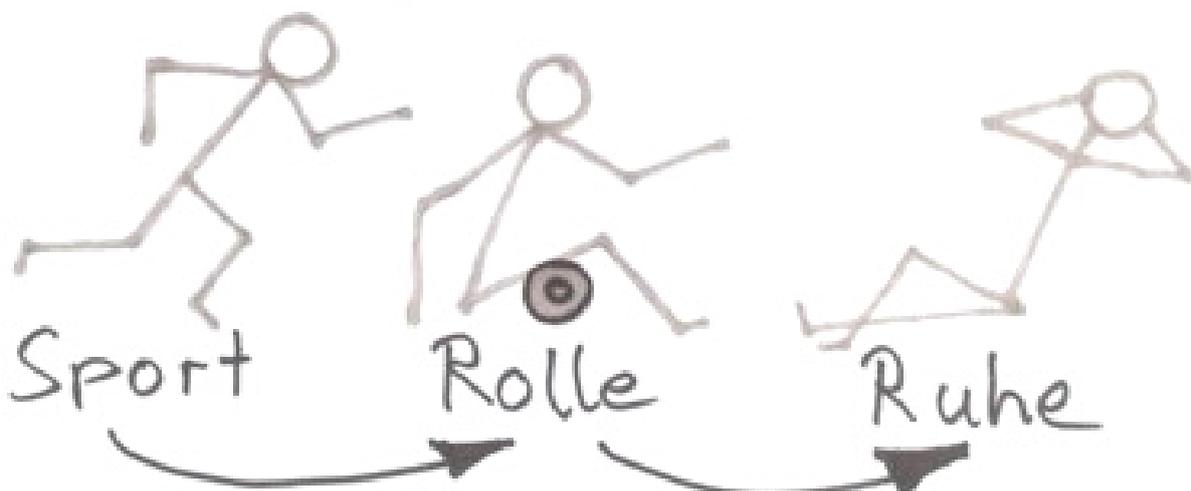
## 05 FÜNFTES GEBOT

Wir rollen im Zeitlupentempo. Das Gewebe braucht die Zeit um den Flüssigkeitsfluss zu ermöglichen. Wir wollen die Flüssigkeit ja in eine Richtung bewegen, und nicht nur hin und her schwabbeln.



## 06 SECHSTES GEBOT

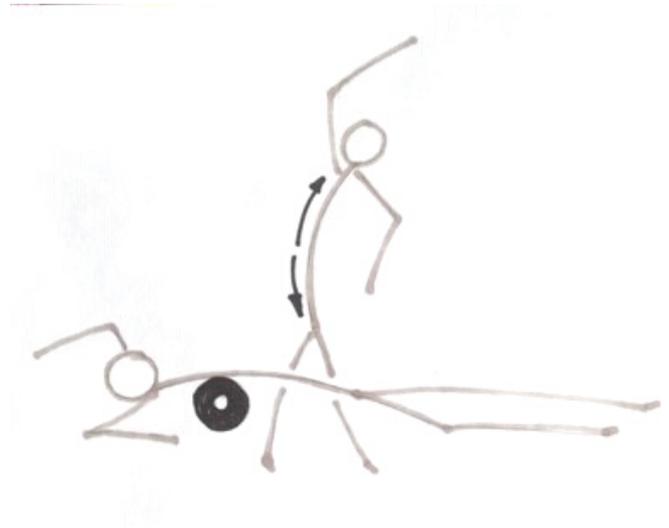
Wir rollen nach dem Sport, niemals vorher. Durch das Rollen entstehen im Gewebe „Mikroverletzungen“, denen bieten wir Gelegenheit zu regenerieren bzw. zu heilen, bevor wir uns wieder in den „Kampf“ begeben.



# DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

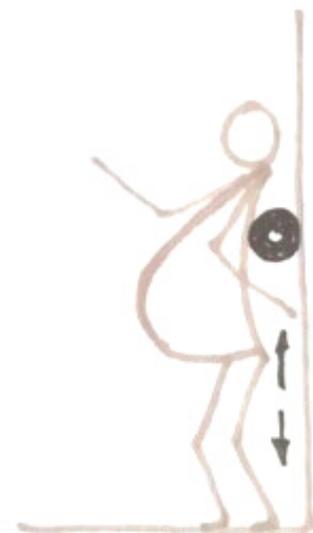
## 07 SIEBTES GEBOT

Was wir gerollt haben dehnen wir danach gefühlvoll. Das gibt den bearbeiteten Bindegewebs-Fasern einen Impuls, sich in die Bewegungsrichtung zu ordnen.



## 08 ACHTES GEBOT

Auch mit einer höheren Schmerzempfindlichkeit oder auch einem etwas höherem Körpergewicht können Sie die Rolle gut anwenden. Arbeiten Sie hierzu nicht auf dem Boden, sondern lehnen Sie sich mit der Rolle an die Wand. Dadurch können Sie den Druck so dosieren, daß Sie dabei keine Qualen erleiden müssen.



# DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

## 09 NEUNTES GEBOT

„Weniger ist Mehr“. Wenn Sie es richtig machen, dann reicht es oft schon, eine Struktur ein einziges mal in eine Richtung zu rollen. Und das nur einmal in der Woche.



## 10 ZEHNTES GEBOT

„Es soll gut tun!“ Faszeinfitness dient der Regeneration. Darum soll sie nicht als harte Disziplin durchexerziert werden. Regeneration kann nur in einem entspannten Zustand, das heißt im „Wohlfühlmodus“, stattfinden.



# ich werde oft gefragt:

## *10.1* WELCHE ROLLE BENUTZE ICH?

Im Handel sind die verschiedensten Ausführungen. Grundsätzlich sollte die Rolle eine **glatte** Oberfläche haben. Irgendwelche Rillen oder Noppen ergeben für unseren Zweck keinen Sinn. Auch Rollen mit einem vibrierenden Einsatz kann ich nicht empfehlen. Vibrationen machen unsere Faszien auf Dauer härter. Die Härte der Rolle hat keine große Bedeutung, ich empfehle eher eine etwas weichere zu benutzen, das hat den Effekt, daß wir sie lieber anwenden.

## *10.2* WOHER BEZIEHE ICH MEIN WISSEN ÜBER FASZIEN

...Mein Wissen über die Fasziensysteme beziehe ich zum einen aus meinen Ausbildungen in Osteopathie und Rolfing. Zum anderen direkt aus den Forschungsergebnissen des Biologen Dr. Robert Schleip, der seit 2006 an der Universität Ulm und Günzburg das Fasziensystem wissenschaftlich erforscht. Er hat durch seine Forschungsarbeit nicht nur die Ansätze vieler am Fasziensystem arbeitenden Therapiemethoden auf wissenschaftlichen Boden gestellt, sondern vor allem dieses wundervolle Gewebe des menschlichen Körpers in das Bewusstsein der Menschen und der Medizin gebracht. Er war es schließlich, der den sog. „Fasziens-Hype“ losgetreten hat. ...

# Sie wollen mehr?

SIE WOLLEN NOCH MEHR FÜR SICH TUN?

## 10.3 MEIN THERAPIEANGEBOT

Rolfing ist eine manuelle Körpertherapie, die in 10 aufeinander aufbauenden Behandlungssitzungen die faszialen Strukturen des Körpers bearbeitet, um eine freiere Bewegung und Aufrichtung wieder zu ermöglichen. Für mehr Infos besuchen Sie meine Heilpraktiker - Seite

[WWW.HEILPRAKTIKER-LESTI.DE](http://WWW.HEILPRAKTIKER-LESTI.DE)

## 10.4 ONLINE-KURS "NATÜRLICHE BEWEGUNGSKULTUR" -KRAFT-GENERATOR UND STRESS-KILLER-

Die Bewegungskultur des modernen Menschen ist in erster Linie von einstudierten Mustern und äußeren Zwängen geprägt, die auf die menschliche Natur keine Rücksicht nehmen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wieder mehr Ihr Körpergefühl ins Spiel bringen. Sie lernen, wie unser Faszien-System und unsere Bewegungen richtig funktionieren. Ziel ist es, bewusst in automatisierte Bewegungsabläufe einzugreifen, diese zu verändern und dadurch effektiver, kraftvoller, verschleißfreier und - mit weniger Stress - gesünder zu leben.

**B A L D   O N L I N E**

AUCH DAS  
TIER  
"MENSCH"  
WIRD,  
JE ÄLTER,  
DESTO  
ZÄHER...  
...WENN MAN  
NICHTS  
DAGEGEN  
TUT.

Nikolaus Lesti

DIE FOLGENDE SEITE IST ALS KURZFORM ZUM  
AUSDRUCKEN GEDACHT

# DIE *10* GEBOTE DER FASZIENROLLE

*01*

Vorsicht bei Osteoporose!  
Von Therapeut beraten lassen

*02*

Nicht über die Dornfortsätze der Wirbelsäule rollen, vor allem nicht bei zu wenig Rückenmuskulatur.

*03*

An den Beinen rollen wir grundsätzlich nur von unten nach oben, um die Venenklappen nicht zu beschädigen.

*04*

Die Intensität, mit der wir rollen ist nur so hoch wie wir das unserem Körper noch als „Gut“ verkaufen können.

*05*

Wir rollen im Zeitlupentempo.

*06*

Wir rollen nach dem Sport, niemals vorher.

*07*

Was wir gerollt haben dehnen wir danach gefühlvoll.

*08*

Bei höherer Schemrzempfindlichkeit arbeiten wir an der Wand

*09*

Weniger ist Mehr!

*10*

„Es soll gut tun!“  
Faszeinfitness dient der Regeneration.

© Nikolaus Lesti  
[www.heilpraktiker-lesti.de](http://www.heilpraktiker-lesti.de)  
[www.nikolauslesti.com](http://www.nikolauslesti.com)

**!!! und bitte immer viel *Wasser* trinken !!!**

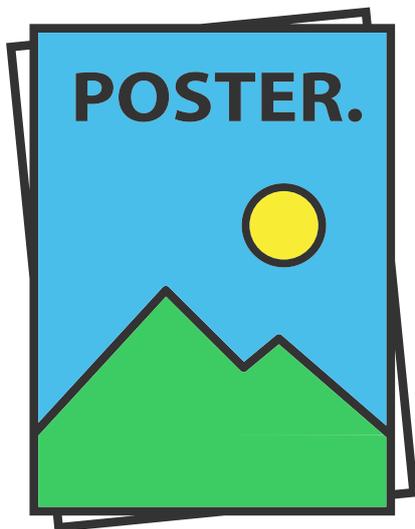
# WEITERE ANGEBOTE



## DER "FASZEINFITNESS QUICK GUIDE"

Die wichtigsten Aspekte der Faszienfitness, und wie wir diese in unser alltägliches Leben integrieren können, für ein "artgerechtes Menschenleben".

**BALD ERHÄLTlich**



## DIN A 1 PLAKAT DIE 10 GEBOTE DER FASZIENROLLE

Schön gestaltetes DinA1Plakat mit meinen 10 Geboten der Faszienrolle, mit Illustrationen zum Aufhängen im Studio oder für zu Hause

**BALD ERHÄLTlich**



## VORTRAG: "ARTGERECHT MENSCH"

Gesundheit, Glück und Erfolg aus einer freien und beweglichen Körperachse. Die unterhaltsame Reise durch die Menschliche Natur. Ein Vortrag für jede Größe von Veranstaltung, von der Jahreshauptversammlung bis zur Stadthalle.

[WWW.NIKOLAUSLESTI.COM](http://WWW.NIKOLAUSLESTI.COM)

# DANKE!

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich meine kostenlosen Tipps und Tricks rund um die Faszienrolle heruntergeladen haben.

Ich hoffe Sie haben Spaß und Erfolg damit.

Mir liegt die Gesundheit aller Menschen am Herzen, darum empfehlen Sie mein Angebot gerne weiter.

Ich freue mich, dass Sie meinen Newsletter abonniert haben. Gerne teile ich in regelmäßigen Abständen mein Wissen zu Faszienfitness, Körpertherapien, Traumatherapie, Lösen von Blockaden und Einschränkungen in Körper, Geist und Psychosozialem Umfeld, Systemischer Aufstellungsarbeit, Familienstellen, über Gesundheit im allgemeinen und ein "artgerechtes" Menschenleben.

Ich freue mich Sie auch persönlich auf einen meiner Online beziehungsweise Live-Seminaren oder Vorträgen kennenlernen zu dürfen.

Gerne könne Sie auch mein Therapieangebot wahrnehmen. Auch Ihre Fragen zu meinen Themen beantworte ich Ihnen gerne.

"Die Quelle eines gesunden, glücklichen und erfolgreichen Lebens entspringt aus einer freien und beweglichen Körpermitte,"

*Nikolaus Lesti*



## BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

[XING](#)

[FACEBOOK](#)

# COPYRIGHT UND RECHTLICHE RICHTLINIEN

Wichtiger Hinweis:

Diese Anleitungen stellen keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Bei medizinischen Fragen konsultieren Sie einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Fitnesstrainer. Ich übernehme keinerlei Haftung für direkte und indirekte negativen Auswirkungen, die im Zusammenhang mit den, hier veröffentlichten Informationen stehen.

Alle Rechte, einschließlich des Rechtes der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne meiner schriftlichen Genehmigung reproduziert, gespeichert, vervielfältigt, bearbeitet oder verbreitet werden.

Informationsstand: November 2021



HEILPRAKTIKER | ROLFER | VORTRAGSREDNER | COACH | BUCHAUTOR