



OKTOBER 2005 2,20 €

Österreich 2,55 € Schweiz 4,50 sfr
Belgien 2,65 € Frankreich 2,15 €
Dänemark 2,50 € Italien 2,15 €
Spanien 3,10 € Portugal (Incl.) 3,10 €
Slowenien 2,60 € SIT (Incl.) 2,60 €

vital

Happy Aging

Stehen Sie zu Ihrem Alter!
Die richtige Pflege,
Ernährung und Fitness helfen

Keine Angst!

Einfache Bewegungen
überwinden
Psycho-Blockaden

Extra-Pflege für Ihr Haar

So finden Sie die perfekte
Haarkur für mehr
Glanz, Volumen, Kraft

GESUND BLEIBEN

- * **Gehirn-Jogging:**
Effektive Übungen
- * **Neurodermitis:**
6 neue Therapien
- * **Brustschwimmen:**
Lernen Sie die
richtige Technik

Frust- Esser?

Tricksen Sie
Ihre Gene
und Gewohn-
heiten aus

Der große Vitamin- Planer

- Welche jetzt für Sie
wichtig sind
- Die richtige Kombi
für jeden Typ
- Alle Vitamine im
Überblick



Keine Angst vor

Jeder zweite leidet unter Ängsten. „Winning Moves“, eine neue einfache Körpertechnik,

Plötzlich ist sie da. Die Sorge, ein Problem nicht zu bewältigen. Oder die Angst vor einer ungewissen Zukunft. Halten Sie in einer solchen Situation nicht den Atem an in der Hoffnung, dass das Gefühl schon vergeht... Schlenkern Sie lieber mit den Armen – wie ein vom Winde bewegter Grashalm. Diese kindliche Bewegung gehört mit fünf weiteren zu einer Körpertechnik, mit der sich Angst nachhaltig in den Griff bekommen lässt. Die so genannten „Winning Moves“ wurden von den Psychologen Peter Bergholz und Gerda Boyesen entwickelt und erfolgreich an Tausenden von Betroffenen erprobt. Grundlage ist das Wissen um die Bedeutung von Bauch und Verdauungstrakt für unser Wohlbefinden: „Ängste, Nervosität, innere Unruhe und andere Anspannungssymptome sitzen im Bauch und nur hier können sie auch gelöst werden“, erklärt Bergholz. Die minimalen Übungen lösen peristaltische Bewegungen im Beckenbereich aus, die tief sitzende Verspannungen lockern und ihnen entgegenwirken. Sie fördern zudem die Zwerchfellatmung, die bei Angstzuständen blockiert ist, und vermitteln dem Unterbewusstsein die Botschaft, handlungsfähig zu sein. Angst versteift den Körper – sobald die Sorgen kommen, sollte man mit den „Winning Moves“ Körper und Seele gleich andere Impulse geben. Variationen der Übungen finden Sie in „Dein Bauch ist klüger als du“* (mit CD-Rom, Miko-Edition, 250 S., 24,90 Euro), Termine für Vorträge und Seminare unter www.kraft-aus-dem-bauch.de. Außerdem zeigen wir Ihnen sechs Mudras gegen die Angst: „Finger-Yoga“ nennt man in Indien diese speziellen Handhaltungen, die Sie überall unbemerkt anwenden können. Ihre Wirkung basiert auf der Annahme, dass sich in den Händen ähnlich wie in den Füßen Reflexzonen befinden, die bei entsprechender Stimulierung organische und psychische Beschwerden aller Art lindern können. Für die „Winning Moves“ und die Mudras gilt: am besten täglich trainieren. Dann haben Angst und Sorgen keine Chance mehr. →

* Adresse Seite 132

Locker durch „Winning Moves“



→ Übung 1: „Knack die Nuss“

Stellen Sie sich hin, legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander. Die Ellenbogen sind locker angewinkelt, die Finger zeigen zum Himmel. Üben Sie Druck aus, indem Sie sich vorstellen, mit den Händen eine Nuss zu knacken. Pressen Sie gleichzeitig die Knie zusammen. Halten Sie diese Stellung 1 Minute lang. Strecken Sie dann die Arme nach vorn und lockern Sie Ihren Körper.

morgen!

bekommt das Problem in den Griff

→ Übung 2: „Fühl den Rhythmus“

Anspannung und Entspannung sind das A und O dieser Übung. **a)** Stellen Sie sich hin, spannen Sie Kiefer und Becken so fest an, wie Sie können. Wenn dabei Ihre Hände dazu tendieren, sich zu Fäustchen zu ballen, geben Sie dem nach. **b)** Entspannen Sie nun den Kiefer, indem Sie den Mund öffnen und leichte Kaubewegungen machen. Das kann sich zunächst ungewohnt anfühlen. **c)** Beginnen Sie nach 1 Minute, mit dem Becken zu kreisen, als würden Sie Bauchtanz üben. Lockern Sie Kiefer und Becken so lange, bis beide Bewegungen zusammenschwingen.

2 a



b



c



3

→ Übung 3: „Platz da!“ Wenn Sie sehr angespannt sind, verschafft Ihnen diese Übung Freiraum: Stellen Sie sich breitbeinig hin, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren. Winkeln Sie die Arme an und boxen Sie mit den Ellenbogen nach hinten, abwechselnd nach links und rechts. Kopf und Körper schwingen mit. Den Kiefer locker lassen und bei jedem Kick ausatmen. Wenn Sie mögen, denken Sie bei jedem Hieb: „Platz da! Jetzt komm ich!“ (Ca. 1 Minute.)



→ **Übung 4: „Schleich dich“** Im Freien macht diese Übung besonders viel Spaß. Beginnen Sie, auf der Stelle zu laufen, und zwar ganz langsam – „Joggeln“ wird das genannt. Nach einigen Minuten tun Sie so, als würden Sie sich anschleichen, um jemanden zu überraschen. Ziehen Sie die Knie möglichst hoch zur Brust – vermeiden Sie trotzdem, zu „springen“. Steigern Sie das Tempo, bis Sie Ihr Limit erreichen. Achten Sie darauf, den Kiefer trotzdem locker zu lassen! Halten Sie die Übung 2 Minuten lang durch.

→ **Übung 5: „Vom Winde bewegt“** Die Anspannung aus Übung 4 wird nun gelockert: mit einer typisch kindlichen Bewegung. Stellen Sie sich locker hin, lassen Sie die Arme hängen und beginnen Sie, sich von der Mitte her abwechselnd nach links und rechts zu drehen. Irgendwann spüren Sie, dass Sie nichts tun müssen – wie ein Grashalm, der vom Wind bewegt wird.



→ **Übung 6: „Beine hoch“**

Legen Sie sich auf eine Unterlage. Strecken Sie die Beine nach oben und geben Sie einem Impuls Ihrer Wahl nach, sie zu bewegen – indem Sie „Rad fahren“, boxen, treten ...

Oder alles nacheinander – wie Sie mögen. Halten Sie einige Minuten durch, auch wenn es anstrengend ist. Stellen Sie dann die Beine so, dass Unter- und Oberschenkel ein Dreieck bilden. Finden Sie für sich kleine, angenehme Bewegungen (z. B. die Beine auf und zu klappen), damit die eben noch zusammengezogenen Muskeln sich entspannen. Spüren Sie, wie die Energie fließt und strömt.

