



Noch so viel zu erledigen! Kein Wunder, dass die Muskeln verkrampfen. Zeit, neue Wege zu gehen!

Denken Sie sich stressfrei

Kommen Sie entspannt durch die Adventszeit. Die Franklin-Methode, ein Mix aus Mental- und Bewegungstraining, hilft

Ruhig und besinnlich ist sie selten. Für viele von unsartet die Vorweihnachtszeit eher in Stress aus – ob im Job, beim Geschenke-Einkauf oder wenn es um die Feiertags-Koordination von Familie und Freunden geht. Trubel, der uns unter Dauerstrom setzt und sich in Form von Kopfweh, Nacken- oder Rückenschmerzen niederschlagen kann.

Sich auf einfache Art davon zu lösen, wieder entspannt und locker zu werden – das wäre schön. „Der Schlüssel dazu liegt in unserer Fantasie“, sagt der Schweizer Bewegungspädagoge Eric Franklin. Er hat eine spezielle Trainingsmethode entwickelt (www.Franklin-Methode.ch), bei der Gedanken und innere Bilder mit fließenden Bewegungen kombiniert werden. Gehen wie auf Federn, Verspannungen, die wie Eis schmelzen – diese und ähnliche Vorstellungen helfen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir erhalten zusätzlich neue Energie und verbessern unsere Koordination.

Grundlage für die Franklin-Methode ist die so genannte Ideokinese, ein vor allem in den USA populärer Zweig der Physiotherapie. Hierbei wird ebenfalls das Potenzial der Fantasie genutzt, um falsche Bewegungsmuster zu korrigieren und sich allgemein harmonischer zu fühlen. „Die Vorstellungskraft dient als eine Art Echolot, das den Körper animiert, sich gesund zu bewegen“, so der Experte. Die Gedankenreisen sind einfach, je detaillierter Sie sich eine

Situation vorstellen, desto besser (z. B.: Nackenschmerzen lösen sich auf wie Würfelzucker im Tee). Mit etwas Übung wird die positive Wirkung immer stärker. Wir haben fünf Beispiele zusammengestellt, weitere finden Sie in Franklins Buch „Locker sein macht stark“, Kösel Verlag, 15,95 Euro.

1. Unter den Wasserfall: Ballast einfach wegspülen

Stehen Sie aufrecht, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einem Wasserfall. Das Wasser sprudelt und prasselt über Ihren Nacken. Verspannungen und Schmerzen werden fortgespült wie Ballast, der dem Wasserstrahl nicht standhält. Spüren Sie, wie der Druck an Ihnen abperlert und zu Ihren Füßen im Boden versickert.

2. Rollen und kreiseln: Rücken und Becken entlasten

Sie benötigen zwei Gymnastikbälle (ca. 20 cm Durchmesser, nicht zu hart) als Puffer. Legen Sie sich auf den Boden, schieben Sie die Bälle unter Ihr Gesäß. Beginnen Sie, das Becken langsam zu bewegen – egal, in welche Richtung: im Kreis, nach vorn, nach hinten, seitlich. Lassen Sie sich treiben. Sie spüren, wie sich die Becken- und Rückenmuskulatur lockert, wie sich Verspannungen in Luft auflösen. ▶

Phantastisch basisch



Falsche Ernährung und Stress können Ihren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Ihr Körper kann übersäuern – Sie fühlen sich unausgeglichen und weniger leistungsfähig.

Basica sorgt mit seiner bewährten Kombination basischer Vitalstoffe für die Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts. Für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Jetzt als
basisches
Teegetränk

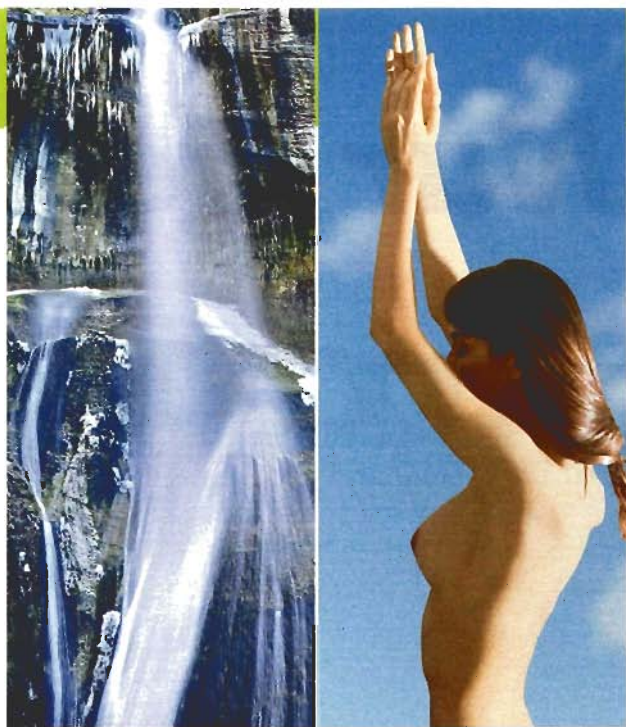


Nur in Apotheken und Reformhäusern.

Basica®

IHR TÄGLICHER AUSGLEICH.

Wasser-
kaskaden – ein
ideales Bild,
um Sorgen,
Verspannungen
und Stress
wegzuspülen



3. Lassen Sie Luft raus:

Weiche Schultern, klarer Kopf

Heben Sie die Schultern in Richtung Kopf, senken Sie sie danach langsam nach unten. Sie spüren, wie die Muskelfasern lang gezogen werden, ähnlich wie Kaugummi. Wiederholen Sie das Hochziehen und Absenken viermal, konzentrieren Sie sich auf das Verkürzen und Verlängern der Muskeln. Wichtig: Atmen Sie beim Absenken aus, das löst angestaute Spannung. Stellen Sie sich vor, Ihre Schultern sind Luftmatratzen, bei denen man den Stöpsel zieht. Mit der entweichenden Luft spüren Sie, wie Verkrampfungen sich lösen, die Schultern weich werden und der Kopf klar.

4. Sanfte Wellen helfen:

Entspannung statt Stress

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie etwa 90 Grad an, stellen Sie die Fußsohlen auf den Boden – so vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Rand der Meeresbrandung. Kleine Wellen rollen sanft an Ihnen entlang, Sie spüren, wie Sie leicht im Sand einsinken. Alles wird warm und weich. Das zurückfließende Wasser strömt durch Ihren Körper wie durch einen Hohlraum und nimmt Stress, Verspannungen und negative Gedanken mit sich. Gut als Übung vor dem Schlafengehen.

5. Klopfen Sie sich fit:

Mehr Schwung und Energie

Für einen guten Start in den Tag: Ballen Sie locker Ihre Hände und klopfen Sie damit sanft den Bereich rund um den Bauchnabel ab, so als würden Sie an eine Tür pochen. Gehen Sie zum Brustbein über, dann hinauf zu den Schlüsselbeinen. Spüren Sie die Schwingungen, die nach und nach alle Organe „wahrütteln“. Danach klopfen Sie die Innen- und Außenseiten der Arme ab, von den Fingerspitzen bis zur Schulter. Zum Schluss ist der Kopf dran: Stellen Sie sich vor, er bestünde aus vielen Knochen, die alle beweglich werden, wenn Sie sie mit den Fingerkuppen vorsichtig abklopfen – übrigens auch eine tolle Übung gegen Kopfschmerzen.



FÜR SIE
INTERVIEW

Bewegung beginnt im Kopf: Der Dialog von Geist und Körper

FRAGEN AN ERIC FRANKLIN, Gründer des gleichnamigen Mental- und Bewegungstrainings

Können innere Bilder Körperfunktionen wirklich so verändern, dass man langfristige Effekte spürt?

Ja, denn die menschliche Vorstellungskraft ist ein enorm wirksames Instrument. Jeder kennt psychosomatische Beschwerden, also körperliche Störungen, die durch emotionalen oder psychischen Druck entstehen. Nehmen Sie beispielsweise stressbedingte Kopfschmerzen. Ein Problem, das durch mentale Verkrampfung hervorgerufen wird, kann man mit mentaler Lockerung lindern.

Dafür muss man doch sicher eine reiche Fantasie haben und auch einige Übung, oder?

Wer regelmäßig übt, kann sich selbst bald schneller helfen, das stimmt. Vor allem kann man mit konsequentem Training umso gezielter auf Beschwerden und Fehlhaltungen wirken. Doch das Wichtigste ist der Wille, etwas für sein Wohlbefinden zu tun und sich auf innere Bilder einzulassen. Dann kann man auch lernen, Empfindungen auf die Körperebene zu übertragen. Das gelingt sehr gut durch einfache Vergleiche.

Wenn man beispielsweise Wasser als Bild einsetzt, um damit Druck oder Verspannungen loszuwerden. Oder flirrendes Laub, um Leichtigkeit zu symbolisieren.

Müssen Anfänger sich erst in eine Art Ruhemodus versetzen, damit die Übungen besser funktionieren?

In einer entspannten Umgebung zu visualisieren ist für Ungeübte sicher besser als in der größten Hektik. Hilfreich ist es immer, wenn man sich ganz ohne Ablenkung auf sich und seinen Körper konzentrieren kann. Wichtig sind konkrete Ziele und dazu passende Inspirationen: Wer etwa unter einer verhärteten Nackenpartie leidet, soll sich explizit vorstellen, was er erreichen will – dass die Muskeln weich und beweglich werden. Flexibel wie Gummiseile, zähfließend wie Honig oder formbar wie Knetmasse. Solche Vorstellungen trainieren die Fantasie und das Einfühlungsvermögen – beste Voraussetzungen für den Erfolg.



Magenschmerz



Völlegefühl



Übelkeit

Wird der Magen Dir zur Last



Iberogast®

PFLANZLICH SCHNELL WIRKSAM

Weitere Informationen bietet der bei Steigerwald erhältliche Iberogast-Ratgeber oder die Internetseite: www.iberogast.info

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Iberogast® Tinktur bei Magen-Darm-Erkrankungen. Enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Stand: 7/03.

STEIGERWALD
PROPHYTO

Gesundheit durch
pflanzliche Arzneimittel

ausgezeichnet wirksam

gut verträglich

apothekenexklusiv