

vital

www.vital.de



September 2010
2,50€

Österreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
BelLux 3,00 €
Frankreich 3,50 €
Griechenland 4,30 €
Italien 3,50 €
Spanien 3,50 €
Portugal (cont) 3,50 €
Slowenien 3,50 €
Slowakei 3,70 €

Mehr Lust durch *Love- Gym*

Übungen aus Qigong,
Tantra-Yoga und
Beckenbodentraining

Vorsicht, Pseudo-Therapien!

Diese Therapien sind
gefährlich – und woran
Sie gute erkennen

Reportage

Die starken *Frauen* von Laos

Wie ein soziales Hilfsprojekt
ein ganzes Dorf verändert

Haut & Seele

Welchen Einfluss die
Psyche hat und wie wir
das nutzen können

Gut essen, schlank werden

30 Genießer-Rezepte und jede
Menge Tipps für den Alltag

BEWEGUNG beginnt im KOPF

Sich kurz mal fit denken? So einfach funktioniert's nicht. Aber mit der **Franklin-Methode** lernen Sie Ihren Körper per Kopfkino besser kennen – und plötzlich bringt Sport mehr Spaß

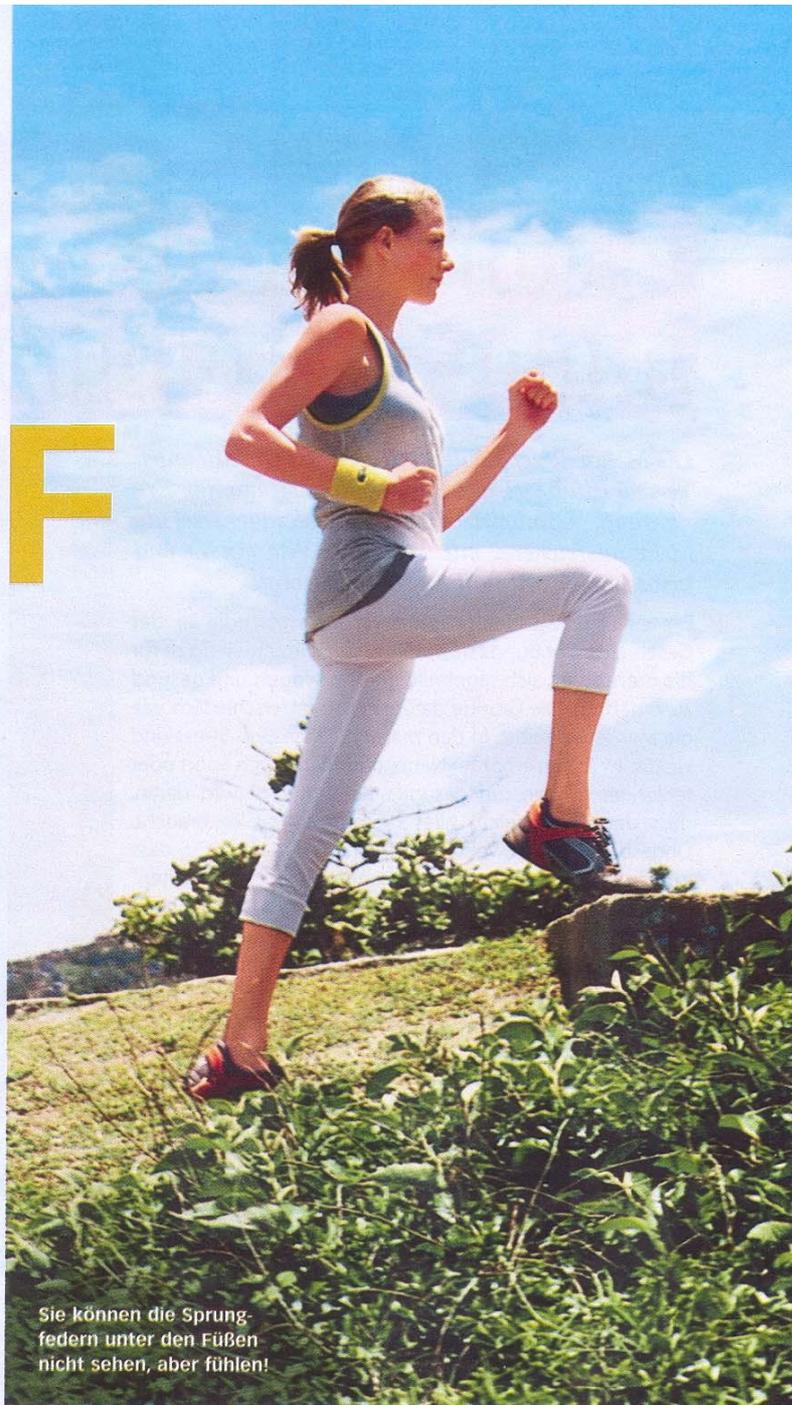
Stehen Sie locker aufrecht und stellen Sie sich Folgendes vor: Mein Kopf schwebt leicht und beschwingt wie ein Luftballon gen Himmel. Zugleich macht sich die Wirbelsäule nach unten gaanz lang – wie beim Rückstoß einer Rakete. Und dann kommt da noch diese Zauberhand, die zärtlich all die imaginären Knitterfalten an meinem Rücken glatt streicht. Immer hübsch von oben nach unten. Klingt total schräg? Stimmt, aber Sie werden deutlich spüren, wie diese Übung Ihren Rücken tatsächlich aufrichtet und entspannt.

„Deine Bewegung ist so gut wie die Idee, die du davon hast“, sagt Eric Franklin. Der Satz bringt auf den Punkt, was der renommierte Schweizer Bewegungspädagoge, Tanztherapeut und Erfinder der Franklin-Methode lehrt: Nur wer tief in sich hineinspürt, seinen Körper und alle Bewegungen bewusst wahrnimmt, kann wirklich etwas verbessern. Dieses „Bodyscanning“ zeigt mithilfe von einprägsamen Vorstellungsbildern (Visualisierungen) ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster auf, z. B. beim Fitnesstraining, und ersetzt sie durch bessere.

Weltweit profitieren Leistungs- und Freizeitsportler und Tänzer von den Übungen, aber auch Menschen, die einfach im Alltag fit und beweglich bleiben möchten. Denn der Effekt ist beachtlich: Sie brauchen weniger Kraft und

Energie in der Bewegung, fühlen sich entspannter und gelenkiger, haben mehr Spaß und Erfolg beim Sport. Und: Verschleiß durch Fehlbelastungen wird vorgebeugt.

„Positives Denken ist das A und O bei dieser Methode“, sagt Rolf Amendt, der in seiner Hamburger „033 tanzwerkstatt“ nach Franklins Konzept unterrichtet. Ob beim Joggen, Walken oder Bauchworkout: Wer ständig alles perfekt machen will, ist schnell frustriert. Nehmen Sie sich vor, Ihre nächste Stunde Sport zu genießen, und beschäftigen Sie Ihr Gehirn mit den Übungen rechts. ■



Sie können die Sprungfedern unter den Füßen nicht sehen, aber fühlen!

ÜBUNGEN für die NEUE LEICHTIGKEIT

1 BEIM LAUFEN Mit federnden Schritten

Leichter und dynamischer traben Sie so: Stellen Sie sich vor, der Boden wäre ein Rollband, das sich schnell nach hinten weg-schiebt. Dazu legt ein imaginärer Trainer seine Hand hinten auf Ihren unteren Rücken und schiebt Sie vorwärts. Einen Vorwärtsschub spüren Sie auch, wenn Sie sich unter Ihren Fußsohlen kleine Sprungfedern vorstellen, die Sie bei jedem Schritt nach vorn katapultieren.

2 BEIM RÜCKENWORKOUT Luftpolster dehnen die Wirbel

Ist der Rücken verspannt und schmerzt, hat sich der „Katzenbuckel“ als SOS-Übung bewährt. Wenn Sie dabei auch Ihren Kopf und ein wenig Fantasie einsetzen – um so besser. Los geht's: Wölben Sie im Vierfüßlerstand den Rücken langsam wie eine Katze so weit wie möglich hoch. Stellen Sie sich vor, dass zwischen den einzelnen Wirbelkörpern kleine Ballons stecken, die sich zunehmend mit Luft füllen und ausdehnen. Bei den unteren Lendenwirbeln beginnen und gedanklich peu à peu nach oben wandern, bis sich die ganze Wirbelsäule wohligh stretcht.

3 BEIM BAUCHTRIMMEN Muskeln gleiten wie Schiffe

Der Crunch ist der Klassiker für einen festen Bauch. So wird er noch effektiver: In Rückenlage Hände hinter dem Kopf verschränken und die Beine angewinkelt aufstellen. Stellen Sie sich vor, wie die geraden senkrechten Bauchmuskeln beim langsamen Anheben des Oberkörpers ineinandergleiten. Beim Senken konzentrieren Sie sich dagegen auf das Ineinandergleiten der queren Bauchmuskeln. Ihre Taille zieht sich dabei zusammen – und wird zur „Wespentaille“.

4 BEIM HANTELTRAINING Länger durchhalten mit Auftrieb

Nehmen Sie zwei Hanteln oder Bücher in die Hände und strecken Sie die Arme abwechselnd nach vorn, als wollten Sie boxen. Visualisieren Sie folgendes Bild: Die Arme werden von unten getragen wie eine Kette von Bojen. Jede einzelne Muskelzelle ist eine kleine Boje, die auf dem Wasser schwimmt. Sie schieben nun die Arme lediglich „im Wasser“ vor und zurück. Wetten, dass die Übung leichter fällt und Sie das Armtraining viel länger durchhalten als sonst?

5 BEIM WALKEN Rock 'n' Roll in den Beinen

Wichtig für die Technik: Die Beine müssen sich locker aus den Hüftgelenken heraus bewegen, und das Becken soll gerade bleiben. Stellen Sie sich vor, Sie laufen auf Schienen und im Sprunggelenk der Füße befindet sich jeweils ein Ball, der beim Walken langsam (während Sie etwa fünf Schritte machen) durch den Unterschenkel hoch zum Knie, durch den Oberschenkel bis nach oben in die Pfanne des Hüftgelenks rollt. Ist er dort eingetrudelt, beginnt die Roll-Kur erneut von unten nach oben.

6 BEIM ENTSPANNEN Ballast einfach wegspülen

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich ein paar Minuten lang in Gedanken unter einen paradiesischen Wasserfall auf Hawaii. Spüren Sie, wie das prasselnde Wasser Schultern und Nacken massiert, wohligh den Rücken hinabrinnt. Der gesamte Körper wird weich. Sie fühlen, wie nach und nach alle Verspannungen und Sorgen weggespült werden und zu Ihren Füßen im Boden versickern.

7 BEIM ATMEN Spann dich auf, lieber Bauch!

Eine korrekte Bauchatmung fällt vielen schwer. Technischer Hilfsdienst: Stellen Sie sich vor, der Oberkörper ist ein Schirm, dessen Spitze nach oben zeigt. Bei jedem Einatmen öffnet er sich im Bauchbereich und schließt sich beim Ausatmen wieder.

ADRESSEN & TIPPS

Im Internet finden Sie auf der Seite www.franklin-methode.ch alles über die Methode, den Erfinder, Trainer sowie angebotene Kurse und Termine.

„Bewegung beginnt im Kopf“

von Eric Franklin, VAK Verlag, 166 Seiten, 15,95 Euro. Das Buch zeigt mehr als 100 leichte Bewegungsübungen und Vorstellungsbilder, die den ganzen Körper locker und dynamisch machen.