

Entspannung gegen Verspannung



Man kann nicht jedes Weekend in einem Wellness-Hotel verbringen. Darum lohnt es sich, sich auch zu Hause am Sonntag ganz gezielt Zeit für sein Wohlbefinden zu nehmen. Diesmal beschäftigen wir uns mit dem Thema Entspannung. **VON AQUILA CAMENZIND UND SUSANNA VANEK**



Das älteste uns überlieferte ganzheitliche Übungssystem zur Entspannung, Vitalisierung und Energetisierung von Körper, Geist und Seele ist Yoga. Seit Yoga unter Stars wie Madonna populär wurde, ist es auch in unseren Breitenkreisen sehr beliebt. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden. Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele. Darum ist Yoga die ideale Methode, bei allen physischen und psychischen Belastungen des Alltags unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erhalten. Yoga-

Übungen, in denen Körperbewegung, Atmung und Konzentration zusammenwirken, beeinflussen den ganzen Menschen auf positive Weise. Muskeln und Beweglichkeit werden gestärkt und gefördert, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt und die aufrechte Haltung stark verbessert. Was sich überaus positiv auf allfällige Rückenprobleme auswirkt!

Die nachfolgend vorgestellten «Asanas» sollen zu Ihrem gesundheitlichen Wohl beitragen, je öfter man sie macht, umso besser. Die 20 bis 30 Minuten, die man für sie benötigt, können auch Gestresste regelmässig aufwenden.

Ideale Trainingszeiten sind frühmorgens vor dem Frühstück oder zwei Stunden nach den Hauptmahlzeiten. Als Vorbereitung soll man den Raum, in dem man die Asanas ausführen will, gut lüften. Bequeme Kleidung ist selbstverständlich, Kerzenlicht, Yoga- oder Meditationsmusik (als Alternative ruhige klassische Musik) sorgen für die richtige Stimmung. Atmen Sie bei den Übungen bewusst durch die Nase ein und aus, spüren Sie die Bewegung und entspannen Sie sich, sobald Sie die Asanas beendet haben.

Yoga-Asanas für mehr Wohlbefinden

1. Baum | Vrikshasana

Wirkung: Der Baum zählt zu den Gleichgewichtsübungen und stärkt die körperliche und geistige Festigkeit. Diese Asana wirkt harmonisierend und stabilisierend. Der Baum fördert Ihr Gleichgewicht, Ihre Bestimmtheit und Zielorientiertheit und verhilft Ihnen zu mehr Stabilität inmitten der Stürme des Lebens.

Ausführung: Stehen Sie aufrecht. Atmen Sie ganz ruhig ein und aus. Anschliessend heben Sie den rechten Fuss und stützen ihn mit der Innensohle am Oberschenkel ab. Pressen Sie die Hand-



flächen vor Ihrem Brustkorb gegeneinander und heben Sie gleichzeitig die Ellbogen an. Anschliessend heben Sie die Arme über den Kopf, wobei Sie die Handflächen zusammenlassen. Ruhig ein- und ausatmen, Arme und Beine senken und mit dem anderen Fuss wiederholen.



2. Katze | Majariasana

Wirkung: Die Katze ist eine wunderbare Übung zur Stärkung des Rückens, sie hält ihn, mit anderen Worten, gesund. Diese Asana hilft auch Verspannungen im Nacken und Rücken zu lösen und gilt als eine hilfreiche Übung bei akuten Rückenschmerzen. Sie wirkt harmonisierend und unterstützt Ihre Geschmeidigkeit und Grazie. Wir stellen Ihnen eine einfache Variation der Übung vor, die neben den Rücken- auch die Bauchmuskeln stärkt und die Wirbelsäule flexibel macht.

Ausführung: Im Vierfüßlerstand wölben Sie den Rücken nach oben und atmen dabei aus. Das Kinn drücken Sie gegen Ihre Brust. Übertreiben Sie es aber nicht. Die Stellung sollte für Sie jederzeit bequem bleiben. Einatmen,



Brustkorb senken, Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, dabei Kopf heben. Vorsicht: Kein zu großes Hohlkreuz machen. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

3. Stellung des Kindes | Garbhasana

Wirkung: Diese Übung ist gut für die ganze Wirbelsäule. Angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie dehnt alle Rückenmuskeln und hilft so, Verspannungen zu lösen. Die Bauchorgane erhalten über die Atmung eine wirkungsvolle Massage. Die Stellung des Kindes hilft, nervöse Verdauungsprobleme und Menstruationsbeschwerden zu überwinden und vermag Magen-Darm-Krankheiten heilen helfen. Sie fördert das Urvertrauen und die Fähigkeit «loszulassen».



Ausführung: Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinterhängen lassen. Stirn am Boden, den Nacken ganz lang machen, die Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen. Variation, falls die Flexibilität in den Knien nicht ausreicht: Hände unter die Stirn geben. Entweder Hände flach übereinander legen, oder Fäuste machen und die Fäuste übereinander legen. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Stellung.

4. Vorwärtsbeuge | Paschimotthanasana

Wirkung: Die Vorwärtsbeuge regt die Bauchorgane, z.B. die Niere, die Leber und die Bauchspeicheldrüse an. Sie wirkt auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Diese Asana ist im Übrigen für Diabetiker unerlässlich. Ausserdem werden Oberschenkel, Kniesehnen und Wadenmuskeln flexibel. Ihre Wirbelsäule wird gedehnt und somit beweglicher. Auf der geistigen Ebene entwickelt die Vorwärtsbeuge Geduld, Hingabe und die Fähigkeit «loszulassen».

Ausführung: Sie liegen entspannt auf dem Rücken, beugen ein Knie, fassen mit den Händen um das Knie und setzen sich mit Hilfe des Knies auf. Stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken auf, die Beine bleiben durchgestreckt. Verharren Sie einige Atemzüge lang in dieser Stellung. Darauf legen Sie die Hände auf die Oberschenkel (der Rücken bleibt gerade), fahren Sie mit den Händen die Schienbeine entlang nach vorne, bis Sie mit den Händen die Füße fassen können. Lassen Sie den Kopf dann entspannt hängen. Die Dehnung ist in den Waden, Kniekehlen und Oberschenkeln spürbar. Der untere Rücken ist entspannt. Bleiben Sie bis zwei Minuten in der Stellung.

5. Tiefenentspannung | Shavasana

Wirkung: Die Tiefenentspannung wirkt sich positiv auf einen gesunden, tiefen Schlaf aus. Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone (Endomorphine) ausgeschüttet und die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn angeregt. Der Parasympathikus (vegetatives Nervensystem, das die inneren Organe steuert) wird aktiviert, der Sympathikus (eine Überfunktion verursacht Herzprobleme) reduziert, womit Ihr Kreislauf zur Ruhe kommt und auch die Arterienwände sich entspannen. Diese Übung hilft somit gegen Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Verdauungsbeschwerden sowie sämtliche stressbedingten Krankheiten. Ihr Immunsystem wird angeregt und Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen wird vorgebeugt. 10 bis 15 Minuten Tiefenentspannung können auch tagsüber oder nach der Arbeit verbrauchte Energie sofort zurückbringen.

Tiefenentspannung hilft auf der energetischen Ebene, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspei-



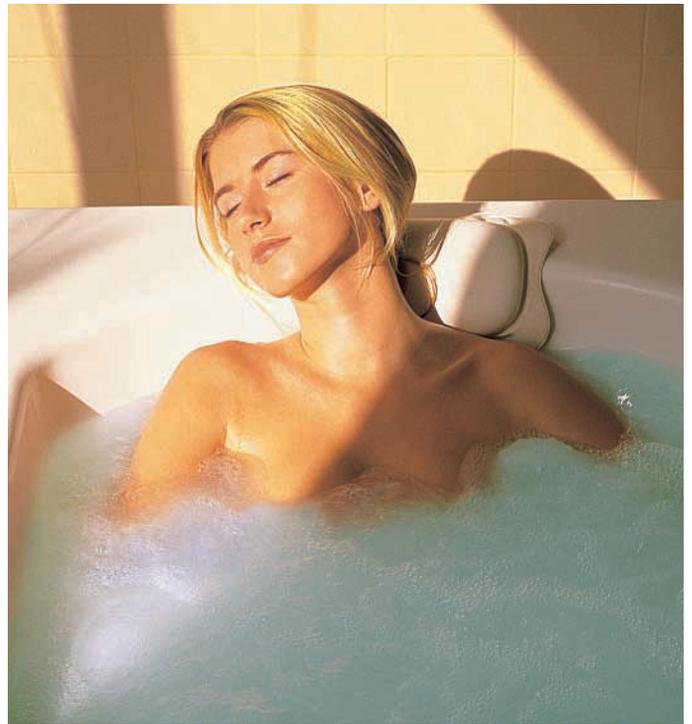
chern. Nach einer Serie Yoga-Übungen sollte daher die Tiefenentspannung nie fehlen, sonst kann das erweckte Prana in Unruhe und Nervosität umschlagen. Während der Tiefenentspannung kann sich die Aura ausdehnen, manchmal vermag der Astralkörper den physischen Körper zu verlassen. Tiefenentspannung regeneriert auch geistig, baut Spannungen ab, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tiefenentspannung kann auch zu einem Gefühl der Freude führen und zur Transzendierung des Körperbewusstseins.

Ausführung: Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Arme vom Körper weg, die Handflächen zeigen nach oben. Falls Ihnen diese Haltung im unteren Rücken nicht ganz angenehm ist, kann man Kissen oder eine Rolle oder eine gerollte Decke unter die Knie legen. Falls die Stellung im oberen Rücken oder Nacken nicht ganz angenehm ist, kann man ein Kissen unter den Hinterkopf legen oder ein gerolltes Handtuch in den Nacken. Wenn möglich, ist es am günstigsten, direkt auf dem Boden zu liegen. Man kann die Tiefenentspannung aber auch im Bett oder sogar in einer sitzenden Haltung ausführen. Spannen Sie nun die einzelnen Körperteile an, halten Sie die Anspannung fünf Sekunden lang, lassen Sie sie los und spüren Sie ihr nach. Beginnen Sie mit den unteren Körperteilen und arbeiten Sie sich nach und nach nach oben vor. Nun kommt die Autosuggestion: Bitten Sie die Körperteile von unten nach oben, sich zu entspannen. Das kann etwa so gehen: «Ich entspanne meine Füße» (3-mal wiederholen), «ich entspanne meine Waden» (3-mal wiederholen), «ich entspanne meine Oberschenkel» (3-mal wiederholen) etc. Bei der Entspannung hilft auch eine Visualisierungsübung: Stellen Sie sich eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo Sie sich ganz geborgen und ganz wohl fühlen. Malen Sie sich alle Einzelheiten aus, die Natur, den Himmel, versuchen Sie, die Erde unter sich zu spüren. Fühlen Sie sich eins mit Ihrer Umgebung.

Zum Schluss machen Sie Affirmationen, die Sie auch wiederholen, zum Beispiel: «Mein Rücken fühlt sich ganz wohl» oder «meine Bandscheiben sind stark und flexibel». «Ich bin in Harmonie mit mir selbst» und «ich werde meine Aufgabe freudig und erfolgreich erledigen» sind ebenfalls gute Affirmationen. Suchen Sie nach Formulierungen, die am ehesten das ausdrücken, was Sie persönlich erreichen möchten. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. Drehen Sie sich nun zur rechten Seite und richten sich langsam in eine Sitzposition auf.

Am liebsten entspannt sich Anne in ihrer Badewanne

Sonntags hat man mehr Zeit als sonst – und die sollte man nutzen. Für Spaziergänge an der frischen Luft, vielleicht sogar für sportliche Betätigung. Und anschliessend gibt es ein Wellness-Bad. Jetzt im Frühjahr hat man Lust auf Sonne und Strand, lautet unser erster Tipp. Holen Sie sich also das Meer zu sich nach Hause! Thalasso und Spa haben vieles gemeinsam – vor allem aber die Balneologie. Algen, die dem Meer ihre Wirkstoffe liefern, sind auch für zu Hause lieferbar und machen Ihr Bad zu einem Meeres- oder Thalassobad. Starten Sie Ihr Spa-Erlebnis zu Hause mit einer gründlichen Gesichtereinigung, gefolgt von



einem wohltuenden Peeling im Gesicht und am ganzen Körper, bevor Sie ein reines Algen- oder Thalassel-Meersalzbad geniessen. Vergessen Sie beim Peeling nicht die Problemstellen Ellenbogen und Knie. Bevor Sie ins Bad einsteigen, können Sie eine Ihrem Hauttyp entsprechende Gesichtspackung auftragen. Während des Bades kann die Packung durch die Wärme und den leicht aufsteigenden Wasserdampf besonders gut einwirken. Die Temperatur des Bades ist mitentscheidend für die Wirkung. So wirkt das Bad zwischen 34 Grad und 36 Grad stärkend und entwässernd, zwischen 37 Grad und 38 Grad entspannend und hautstraffend. Niemals sollte ein Wohlfühlbad über 38 Grad hinausgehen, da es sonst den Kreislauf belastet und Sie müde macht. Nach dem reinen Algen oder Meersalzbad, welches mindestens 20 Minuten dauern sollte, wird erst einmal nicht geduscht, oder wenn Sie unbedingt

Mythos Bali – Mit Yoga und Wellness Körper und Geist wieder in wohltuenden Einklang bringen

Die Schweizer Unternehmen Wellfitness (www.wellfitness.ch) und Bali Style Villas (www.balifestylevillas.ch) haben für anspruchsvolle «Ausgebrannte» ein zehntägiges Erholungsprogramm zusammengestellt, das Yoga, Wellness und den sanften Luxus der tropischen Insel harmonisch kombiniert. Gäste werden eingeladen, die schönen Dinge des Lebens zu geniessen und sich von der Ruhe und Herzlichkeit Balis neu inspirieren zu lassen. Das Angebot richtet sich an Reisende, die neue Energie für Körper und Geist tanken wollen. Eine Kombination aus Yoga & Meditation und aktivem Erleben von Natur, Kultur und Menschen auf der Götterinsel garantiert das (Neu-)entdecken sämtlicher Sinne.

Die Reise ab/bis Zürich dauert vom 28. Oktober bis zum 9. November 2006. Die ersten Tage werden im Künstlerstädtchen Ubud, mitten im üppig grünen Herzen der Insel, im exklusiven Alila Hotel verbracht. Anschliessend geht die Reise weiter an die Ostküste. Hier werden die täglichen Yoga- und Meditationslektionen mit anschliessenden Teezeremonien direkt am Strand abgehalten. Aquila Camenzind, dipl. Yogalehrerin und Wellness Trainerin, führt durch alle Lektionen. Die Nachmittage stehen bewusst zur freien Verfügung. Gäste sollen ihr Aktivitätenprogramm nach Lust und Laune gestalten können.

Weitere Informationen

- Wellfitness
Aquila Camenzind
Tel. +41 (0)79 402 69 63
info@wellfitness.ch
www.wellfitness.ch



duschen möchten, dann jeweils ohne Seife oder Duschbad. Die Haut wird sanft abgeputzt. Nach dem Bad ist eine Ruhezeit von mindestens 20 Minuten angesagt, bevor dann die Abschlusspflege auf Gesicht und Körper aufgetragen und sanft einmassiert wird.

Ein angenehmes Ambiente mit einer Duftkerze und angenehmer Musik lässt Sie den hektischen Alltag schnell vergessen und gibt Ihnen ein Urlaubsfeeling.

Besonders gute Produkte

Thalgo Galet de Soin Effervescent pour le Bain (Packung à 6 Stück kostet 39 Fr.) oder **Thalgo Thalasebain aux Algues** (Fr. 47.50). Wer die Produkte kauft (die entsprechenden Verkaufsstellen finden sich unter www.thalgo.ch) erhält dazu

genau das Richtige für ein Entspannungsbad!



Produkte, die Ihnen ebenfalls die Heilkraft des Meeres ins Badezimmer bringen, gibt es übrigens auch von Thalio (www.thalion.com).

Steht Ihnen der Sinn mehr nach Florealem denn nach Balnearem? Dann ist **Shedonism** von **Origins** genau das Richtige für Sie. Dieser blumige Badesirup verwandelt jedes Bad in einen betörenden «Garten Eden» und macht Ihr Bad zu einem rauschenden Fest der Sinne. Mit wertvollen Vitamin E aus dem Öl der Tiaré. (Preis: 42 Fr.)

Gönnen Sie sich gerade jetzt im Frühjahr, da Ihre Körperhaut monatelang unter warmen Kleiderschichten verbracht hat und so aus dem Gleichgewicht geraten ist, eine etwas aufwändigere Körperpflege.

Thalgo bietet Ihnen dafür **Lait Hydratant Douceur** (41 Fr.), die Crème **Nutrition Intense pour le Corps**, die eine geballte Ladung Wirkstoffe für die trockene Haut enthält (80 Fr.) oder das samtene Öl **Huile Sèche Satinante** (45 Fr.), das auf der Haut keinen Fettfilm hinterlässt.



Ebenfalls nicht rückfettend ist das 100-prozentig natürliche und reine **Jjoba Öl** von **Chinatradig** (www.china trading.ch). Dank seiner aussergewöhnlichen Qualität wird dieses PH-neutrale Öl nach der Anwendung vollständig absorbiert. Es verfügt über einen tollen Anti-Aging und Anti-Falten-Effekt und kann deshalb auch fürs Gesicht angewendet werden, wo es die Talgproduktion reguliert und nicht nur Falten bekämpft, sondern auch Akne heilt. (58 Fr.)

Etwas ganz Exklusives ist **The Body Crème** von **La Mer**. Es handelt sich dabei um eine aussergewöhnlich reichhaltige Körperpflege, die die Haut mit lang anhaltender, intensiver Feuchtigkeit versorgt und sie vor dem «Verdursten» bewahrt. Sie gibt ihr die natürliche Geschmeidigkeit und Elastizität zurück. (335 Fr./300 ml).



Festigen, nähren, befeuchten, verschönern: **Progressif Anti-Age Corps** der Exklusivpflegelinie **Carita** umhüllt die Haut wie mit einem unsichtbaren Film, zieht sofort ein und riecht delikats nach Blumen. Eilige können die Emulsion in 1 Minute auftragen, Geniesserinnen tragen sie ganz langsam, in 10 Minuten, von unten nach oben auf.

