

Anja Gienger
Pilates



Anja Gienger

Pilates

Ganzheitliches Training
für Körper und Geist

Grundlagen des Mattentrainings

NEUE  ERDE

INHALT

6 EINFÜHRUNG

8 ERWARTUNGEN, BEFÜRCHTUNGEN
UND VORAUSSETZUNGEN

11 URSPRUNG UND GESCHICHTE VON PILATES

13 WESENTLICHE GRUNDLAGEN

Powerhouse · Box ·
Kinn zur Brust · Fersen pressen ·
Pilates-Haltung und -Training



17 DIE PILATES-PRINZIPIEN

Atmung · Konzentration ·
Kontrolle · Zentrierung ·
Präzision · Bewegungsfluß



24 PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT

26 VORBEREITENDE ÜBUNGEN

Atemübung · The Hundred ·
Roll back



30 CHECKLISTE ZUR ÜBUNGSPRAXIS

33 PILATES BASIC – DIE ÜBUNGSFOLGE

The Hundred · Roll up ·
Single leg circle · Rolling like a ball ·
Single leg stretch · Double leg stretch
· Spine stretch forward



46 TIPS ZUM ERLERNEN DER ÜBUNGEN

47 SHORT BOX SERIES

Round · Flat · Side ·
Twist · Tree



56 WORAUF SIE BEIM TRAINING ACHTEN SOLLEN

57 WO KANN MAN/FRAU PILATES LERNEN?

58 Die Autorin · Dank · Weiterführende Literatur

EINFÜHRUNG

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das körperliche Kraft und Beweglichkeit ebenso fördert wie geistige Präsenz und Bewußtheit. Pilates-Übungen stärken die Muskulatur, dehnen die Körpersehnen, machen beweglich und verbessern die Flexibilität der Wirbelsäule. Um dies zu erreichen, verlangen die Übungen Konzentration und Präzision – und gerade das führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, zu einem aufmerksamen »Da-Sein«, das sich auch im Alltag bewahren läßt. So kommen zu den körperlichen Erfolgen des Trainings – einer guten Kondition und Haltung sowie ergonomischen, geschmeidigen Bewegungen – auch Konzentrationsvermögen, Wachheit und eine gestärkte innere Haltung hinzu.

Diese bei regelmäßigem Training schnell wahrnehmbaren Resultate haben dazu geführt, daß Pilates in der Vielzahl von Sport- und Fitneßangeboten zu einer festen Größe wurde. Zwar entwickelten sich aus den Ursprüngen des von Joseph Pilates stammenden Trainings verschiedene Richtungen und Schulen, doch alle arbeiten nach denselben Prinzipien. Diese Grundlagen und Prinzipien werden im vorliegenden Buch vorgestellt, um einerseits einen Einblick zu geben, was Pilates von anderem Körpertraining unterscheidet, und andererseits allen Praktizierenden eine wertvolle Übungshilfe zu bieten.

Im praxisorientierten Pilates-Unterricht fehlt meist die Zeit, die hier besprochenen Grundlagen eingehend zu erläutern bzw. regelmäßig zu wiederholen. So entstand die Idee dieses Einführungs- und Begleitbuchs zum Pilates-Training. Denn ein umfassendes Verständnis der Pilates-Grundlagen und Prinzipien verbessert und effektiviert nachhaltig die persönliche Übungspraxis. Erst dadurch werden



Pilates-Übung »The Teaser«

die Ziele und Resultate des Pilates-Trainings wirklich realisierbar. Die hier vorgestellten Übungen und deren Reihenfolge orientieren sich daher strikt an dem ursprünglich von Joseph Pilates entwickelten Training. Ebenso wurden die von ihm eingeführten Bezeichnungen der Übungen unverändert beibehalten.

ERWARTUNGEN, BEFÜRCHTUNGEN UND VORAUSSETZUNGEN

Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie schon die Resultate, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.

Joseph Pilates

Das obige Zitat von Joseph Pilates klingt zwar verlockend, doch muß der Ehrlichkeit halber darauf hingewiesen werden, daß Pilates selbst ein sportlicher Mensch und ein täglich intensiv Trainierender war. Die Erwartung, mit Pilates in wenigen Stunden zu einem perfekt durchtrainierten, geschmeidigen Körper zu kommen, ist daher ebenso unzutreffend wie die Befürchtung, manche schwierig anmutenden Übungen niemals erlernen zu können.

Pilates kann jeder lernen! Das Training beginnt stets mit relativ einfachen Übungen, dem sogenannten Basic-Programm (engl. »basic« = »grundlegend«), dem erst später weiterführende Übungen folgen: Intermediate (engl. »fortgeschritten«), Advanced (engl. »hoch entwickelt«) und High Advanced (engl. »sehr hoch entwickelt«). Diese Übungsprogramme werden Schritt für Schritt in der persönlich stimmigen Geschwindigkeit erarbeitet. Jedes Programm beinhaltet zudem eine Vielzahl von Übungen, die sich der körperlichen und mentalen Verfassung anpassen lassen. Auf diese Weise ist in einem guten Pilates-Training stets gewährleistet, daß alle Übenden unabhängig von Alter und sportlicher Fähigkeit die Übungen bewältigen und ihr persönliches Niveau kontinuierlich steigern können. Pilates-Übungen fordern, aber sie überfordern nicht! Ein gewisser Einsatz wird verlangt, doch Überanstrengung und Streß sind unerwünscht. Am besten läßt sich diese individuelle Gestaltung des Pilates-



Trainerin korrigiert Übende

Trainings natürlich im Einzeltraining realisieren. Hier kann intensiv auf die individuelle Situation eingegangen und an persönlichen Schwerpunkten gearbeitet werden. Doch selbst im Gruppentraining mit 6 bis 8 TeilnehmerInnen sind individuell abgestimmte Anleitungen und Korrekturen durch die TrainerInnen möglich. Auch auf körperliche Einschränkungen kann dabei eingegangen werden.

Pilates ist ein intensives Muskeltraining. Das richtige, körperfreundliche Üben ist für ein gesundheitsförderndes Ergebnis unabdingbar. Schon aus diesem Grund sollte Pilates unter Anleitung erlernt werden. Zudem führt nur die korrekte, sorgfältige Ausführung der Übungen zum gewünschten Erfolg. Dieses kleine Buch möchte daher keinesfalls die Trainerin oder den Trainer ersetzen! Das ist auch nicht möglich, denn kein Foto und kein niedergeschriebenes Wort kommt einer direkten Anleitung nahe. Zweck dieses Büchleins ist vielmehr das Verständnis und – für Übende – die Erinnerung an

die Grundlagen und Prinzipien des Pilates-Trainings. Eine Information für alle, die Pilates kennenlernen wollen, und eine Gedächtnisstütze für alle Praktizierenden.

Unter entsprechender Anleitung kann prinzipiell jeder Mensch Pilates erlernen. Natürlich sollte Pilates bei gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen ungeklärter Ursache oder in der Zeit nach schweren Erkrankungen nur nach Rücksprache mit den behandelnden HeilpraktikerInnen oder ÄrztInnen sowie den Pilates-TrainerInnen praktiziert werden. Doch davon abgesehen, besitzt jeder Mensch die nötige Befähigung.

Zum Üben selbst braucht es nicht viel: bequeme Kleidung, eine Übungsmatte und etwas Platz rundherum. Und schon kann es losgehen...



Pilates-Grundstellung

URSPRUNG UND GESCHICHTE VON PILATES

Die »Pilates-Methode«, meist nur kurz »Pilates« genannt, wurde Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts von Joseph Hubert Pilates entwickelt. 1883 in Mönchengladbach als Sohn eines Turners und einer Heilpraktikerin geboren, litt er als Kind schon an Rachitis, Asthma und Rheuma. Dennoch widmete er sich bereits in jungen Jahren dem Körpertraining. Neben Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren praktizierte er auch Yoga und Zen-Meditation. Im Alter von 28 Jahren ging Pilates nach England, wo er als Boxer, Artist und Lehrer für Selbstverteidigung arbeitete. Während des ersten Weltkrieges wurde er als Deutscher interniert. In dieser Zeit entwickelte er die Grundlagen der späteren »Pilates-Methode« und trainierte sie mit seinen Mitgefangenen. Tatsächlich überstanden viele von ihnen dank ihrer körperlichen Fitneß die verheerende Grippeepidemie von 1918 überdurchschnittlich gut.

Nach dem Krieg kehrte Pilates nach Deutschland zurück, wo zu dieser Zeit neue Formen der Bewegungslehre, des Körpertrainings und des modernen Tanzes entwickelt wurden. Hier entwickelte er sein eigenes Konzept weiter, indem er Erkenntnisse östlicher Philosophien und Kampfkünste mit westlichen Sport- und Bewegungstechniken vereinte. Daraus entstand etwas zu dieser Zeit revolutionär Neues: ein Training, »das dem Körper nicht schadet«.

1926 wanderte Pilates nach New York aus, wo er in den Räumlichkeiten des New York City Ballets sein erstes Pilates-Studio eröffnete. Viele ChoreographInnen und TänzerInnen zählten fortan zu seinen KlientInnen, da die Pilates-Methode zur Zentrierung und Stabilisierung des Körpers eine wertvolle Unterstützung für sie war. Die Übungen halfen ihnen, Verletzungen schneller auszukurieren

und neue zu vermeiden. In dieser Zeit bekam Pilates den Ruf, die Methode zur »Entwicklung des perfekten Körpers« zu sein.

Für Joseph Pilates stand die Einzigartigkeit der Person und ihres Körpers stets im Vordergrund. Daher war er in seiner Arbeit äußerst kreativ. Allen KlientInnen erstellte er ein eigenes, individuell angepaßtes Übungsprogramm, wobei er häufig sogar ganz neue Übungen entwarf. Er widmete sich so radikal der permanenten Forschung und Weiterentwicklung, daß er nie zu einer »abgeschlossenen« Methode kam. Aus diesem Grund fand die Pilates-Methode zu seinen Lebzeiten keine große Verbreitung. Zwar wurde Pilates mit seinem Buch »Return to Life through Contrology« in weiten Kreisen bekannt, doch erst Ende des 20. Jahrhunderts wurde die Methode dank der Publicity Pilates trainierender Hollywood-Stars bekannt.

Joseph Pilates arbeitete bis ins hohe Alter. Er starb 1967. Sein Studio wurde von seiner Frau Clara weitergeführt. Viele seiner Studierenden eröffneten ihre eigenen Studios und expandierten in alle Welt. Mit seiner Methode, die Körpertraining, Atmung sowie physische und mentale Kontrolle vereint, war Joseph Pilates seiner Zeit weit voraus. Doch inzwischen ist seine Methode so populär und anerkannt wie nie zuvor.

WESENTLICHE GRUNDLAGEN

Um Grundlagen und Übungen in kurzen Worten klar und präzise benennen zu können, entwickelte Joseph Pilates eine Reihe von Fachbegriffen, die im Pilates-Unterricht verwendet werden. Manche werden dabei im englischen Original beibehalten, da eine wörtliche deutsche Übersetzung keinen Sinn ergibt bzw. die Bedeutung verändert. Zum besseren Verständnis werden die wichtigsten nun im folgenden erläutert:

Powerhouse

Das »Powerhouse« steht im Mittelpunkt des Pilates-Trainings, da von hier aus der Körper gestützt, aufgerichtet und in Balance gebracht wird. *Es umfaßt das Zusammenspiel der Kernmuskulatur, der Muskeln des kompletten Bauchraumes, des unteren Rückens, sämtlicher Muskeln des Beckenbodens sowie der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.* Das »Powerhouse« ist der »Kraftgürtel« (engl. »power« = »Kraft«) für den restlichen Körper. Durch seine Aktivierung lassen sich alle Pilates-Übungen kontrollierter und koordinierter ausführen.

Das »Powerhouse« wird im Pilates-Training aktiviert, indem der Bauchnabel nach hinten (innenliegende Bauchmuskeln) und dann nach oben gezogen wird (Muskeln des unteren Rückens) – wie beim Schließen des Reißverschlusses einer engen Jeans. Weiterhin werden der gesamte Bereich des Beckenbodens hochgezogen (Beckenbodenmuskeln) und die Gesäßhöcker zusammengeführt (Gesäß- und Oberschenkelmuskeln). Die hieraus resultierende Bewegung unterscheidet sich vom einfachen Anspannen der Gesäßmuskeln.

Die gern verwendete Trainingsanweisung »Nabel zur Wirbelsäule, Beckenboden hoch« bezeichnet also ein intensives Anspannen aller aufgezählten Muskelgruppen sowie das Halten dieser Spannung während des gesamten Bewegungsablaufes. Die Atembewegung verlagert sich dadurch in den Brustraum (vgl. Seite 17 ff).



Pilates-Übung »Open leg rocker«

Box

Als »Box« bezeichnet Pilates den geraden und aufrechten Brustkorb, der auf der Spannung des Rumpfes bzw. des »Powerhouses« ruht, wodurch er selber entspannt und trotzdem stabil ist. Genau genommen ist die »Pilates-Box« ein imaginäres Rechteck zwischen den beiden Schultern und den beiden Hüftknochen. Dieses Rechteck sollte während der Übungen immer stabil sein, was beim Üben vor asymmetrischen Körperhaltungen bewahrt.

Wichtig sind bei der »Box« die komplett entspannten, in vielen Übungen vollständig passiven Schultern. Deren Entspannen fordert in der Regel einige Aufmerksamkeit der Übenden, um die gewohnte Alltagsanspannung abzulegen.

Kinn zur Brust

Die Anweisung, »das Kinn zur Brust ziehen«, zielt auf eine Aufrichtung der Halswirbelsäule als logische Fortsetzung der (dank »Powerhouse« und »Box«) gestreckten Wirbelsäule. Dabei geht es nicht einfach um ein Senken des Kopfes, sondern um ein »in die Länge Ziehen« der Halswirbelsäule. Durch den natürlichen S-Bogen der gesamten Wirbelsäule ist die Halswirbelsäule im entspannten Zustand etwas nach hinten gebogen. Das bewußte »Langziehen« richtet sie auf und bringt das Kinn näher zur Brust hin.

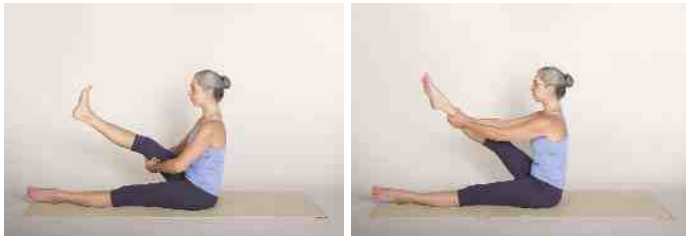
»Powerhouse«, »Box« und die verlängerte Halswirbelsäule (»Kinn zur Brust«) ergeben die »Pilates-Haltung« als Basis aller Übungen, im Stehen wie im Liegen.

Fersen pressen

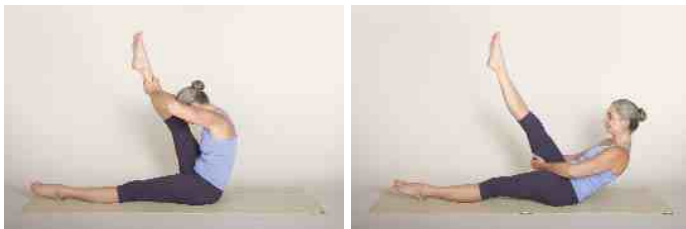
Bei der Pilates-Grundhaltung im Stehen und im Liegen ist die Fußstellung stets v-förmig: Die Fersen berühren sich, die Fußrücken sind gestreckt und zeigen seitlich nach außen, die Zehen sind lang und ohne Spannung. Wenn nun die Fersen aneinandergedrückt werden, aktiviert diese kleine Bewegung viele Beinmuskeln, insbesondere die innenliegenden Muskeln der Oberschenkel, die sogenannten »Adduktoren« (die »heranziehenden Muskeln«; von lat. »adducere« = »hinführen, heranziehen«).

Die Trainingsanweisung »Fersen zusammen« signalisiert daher, die Beinmuskulatur anzuspannen und diese Spannung während der Übung zu halten. Hierbei ist wichtig, daß die Kniegelenke locker und entspannt bleiben! Die Beine sind gestreckt, die Knie jedoch nicht durchgedrückt.

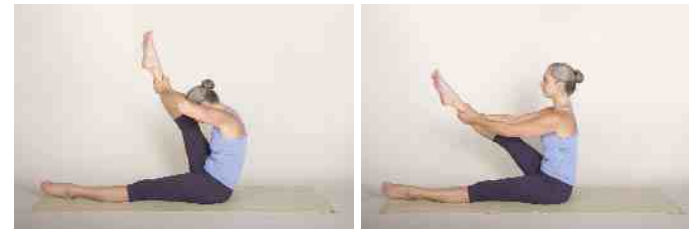
- Strecken Sie nun das angehobene Bein gerade nach vorne oben. Beugen und strecken Sie Ihren Fuß abwechselnd ein paar Mal (»point/flex«).
- Achten Sie darauf, Ihren Rücken lang und gerade zu halten.
- Klettern Sie nun mit Ihren Händen am Bein vor, bis Sie den Fußknöchel mit beiden Händen locker greifen.



- Beugen Sie nun mit dem Einatmen den Oberkörper vor zum Bein, Kopf Richtung Knie. Beginnen Sie, den Oberkörper langsam nach hinten unten abzurollen, bis Ihre Fußspitze zur Decke zeigt.
- Dann rollen Sie, Wirbel für Wirbel, den Rücken weiter ab. Die Hände klettern dabei den Oberschenkel entlang.



- Ausatmen.
- Mit dem Einatmen ziehen Sie Ihren Oberkörper wieder hoch. Kopf zum Knie, die Hände klettern wieder mit. Wirbel für Wirbel wird der Rücken wieder aufgerollt, bis Sie erneut aufrecht sitzen und den Fußknöchel mit beiden Händen locker greifen.



- Wiederholen Sie diese Sequenz 3 Mal. Beim 2. und 3. Mal können Sie nach einiger Übung Ihren Oberkörper ganz auf die Matte abrollen und ihn aus der liegenden Position erneut hochziehen und Wirbel für Wirbel aufwärts rollen.
- Zum Schluß greifen Sie mit Ihren Händen zum Fußballen, atmen während dieser Dehnung aus, und legen das Bein anschließend auf die Matte.
- Wiederholen Sie die gesamte Sequenz mit dem anderen Bein. Damit ist die Short Box Serie komplett.

WORAUF SIE BEIM TRAINING ACHTEN SOLLTEN

Dieses Buch möchte und kann keine Pilates-TrainerInnen ersetzen. Da die Pilates-Übungen bis ins Detail ausgefeilt sind, ist beim Lernen die Anschauung, Unterstützung und Korrektur im »Live-Unterricht« unerlässlich. Dieses Buch ist dazu gedacht, die Pilates-Grundlagen, -Prinzipien und -Übungen auch zuhause ins Gedächtnis zurückzurufen, um Ihr persönliches Training zu vertiefen. Sie werden sehen, je genauer Sie die Pilates-Prinzipien einhalten, desto leichter fallen Ihnen die Übungen und desto mehr Spaß macht das Training.

Jede Übung wird sowohl mit dem Verstand als auch mit dem Körper gelernt. Das mentale Vergegenwärtigen jeder Übung und das Verständnis der Grundlagen und Prinzipien unterstützen Sie bei der Selbstkontrolle Ihrer Bewegungen.

Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal, um sich die Übungsabläufe und fließenden Übergänge einzuprägen. Haben Sie diese verinnerlicht, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die präzise Ausführung der Übungen lenken.

Gerade, wenn Sie nur wenig Zeit auf einmal investieren können, ist regelmäßiges Üben sinnvoll. Damit kommen Sie gut voran und sehen auch die fortschreitende Verbesserung.

Genauso wichtig ist es aber, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu beachten. Lieber so lange bei einer Vorübung bleiben, bis diese präzise und kontrolliert ausgeführt werden kann, als sich durch eine Übung, die schwerer fällt, »hindurchzumogeln«.

WO KANN MAN/FRAU PILATES LERNEN?

Das Angebot an Pilates ist heutzutage sehr umfangreich. Von den Volkshochschulen über Sportvereine und Fitneßstudios gibt es inzwischen überall Pilateskurse im Angebot.

Pilates war ursprünglich ein individuelles Einzeltraining. Das hat sich dahingehend gewandelt, daß gerade das Mattentraining nun Übungsprogramme bietet, die auch in Gruppen nach und nach erübt werden können. Die im Schwierigkeitsgrad gestaffelte Abfolge der Übungsprogramme gestattet einen sinnvollen, ergonomischen und effizienten Aufbau von Technik und Muskeltonus.

Je kleiner die Gruppengröße, desto besser können die TrainerInnen individuelle Unterstützung und Korrekturen bieten. Ideal sind daher Gruppen von etwa 8, höchstens 10 Personen.

Schauen Sie sich die Angebote in Ihrer Nähe genau an und nutzen Sie die Möglichkeit von Probestunden, um den Ablauf des Pilates-Trainings und die TrainerInnen kennenzulernen.

Da »Pilates« keine geschützte Marke ist, sind nur jene TrainerInnen zum Einhalten bestimmter Prinzipien verpflichtet, die dem Pilates-Verband angehören. Die Trainerausbildung beinhaltet hier eine vorgeschriebene Stundenzahl und verpflichtet zu permanenter Fortbildung. Der Verband selbst wurde durch den Zusammenschluß vieler namhafter Ausbildungsinstitute gegründet. Auf der Homepage des Verbands finden Sie viele TrainerInnen und Ausbildungen: www.pilates-verband.de



Die Autorin

Anja Gienger ist ausgebildete Mattentrainerin und Mitglied im Pilates-Verband Deutschland. Sie absolvierte Ihre Ausbildung bei Davorka Kulenovic von Pilates New York in Stuttgart (www.pilates-newyork.de). Pilates-Kurse mit Anja Gienger finden Sie auf Ihrer Homepage www.pilates-tuebingen.de

Außer Pilates praktiziert Anja Gienger seit vielen Jahren Taiji, z. Zt. ist sie in der Lehrerausbildung bei Meister Frieder Anders in Frankfurt (www.taiji-anders.de).

Neben den Bewegungskünsten widmet sie sich der abstrakten Kunst, im Besonderen der Malerei. Regelmäßige Malkurse sowie Ausstellungen und einen Einblick in ihre Werke finden Sie unter www.anja-gienger.de

Dank

Ganz herzlichen Dank an das Fotostudio Ines Blerch, namentlich an Ines Blerch und Ada Lang, an meine Kollegin Elke Alonso, an meinen Mann und Lektor Michael Gienger sowie an den Neue Erde Verlag und an alle Menschen, die unterstützend und wohlwollend zum Erscheinen dieses Büchleins beigetragen haben. ☺

Weiterführende Literatur

Alycea Ungaro, »Pilates«, Dorling-Kindersley Verlag, London 2002, ISBN 3-8310-0377-7

Kräuterstempelmassagen beruhen auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Die Kräuterkundigen dort entwickelten sehr effektive Massagetechniken, wobei mit Kräutern und Gewürzen gefüllte Baumwoll-säckchen als Werkzeug benutzt wurden. In diesem Buch wird diese Methode, die inzwischen zum festen Angebot von Wellness-Oasen und Massage-praxen gehört, in all ihren Aspekten in Wort und Bild praxisnah und stim-mungsvoll dargestellt.



Liane Jochum, Dagmar Fleck
Kräuterstempel-Massage

Kräuteranwendungen für Schönheit und Wohlbefinden
 Paperback, 176 Seiten, durchgehend farbige Abbildungen
 ISBN 978-3-89060-538-8

Die Bindegewebsmassage kommt zwar aus der Familie der klassischen schulmedizinischen Massagen, doch unterscheidet sie sich in Grifftechnik und Wirkungsweise von ihr. Wendet sich die ausführende Wirkung der klassischen Massage in erster Linie an die Muskulatur und den Bewegungs-apparat, richtet sich die Bindegewebsmassage reflektorisch vom äußeren Körpergewebe an die inneren Organe, um sie in ihren Aufgaben und Funktionen zu unterstützen und zu stärken oder bei ihrer Gesundung behilflich zu sein. In diesem Buch wird die große Massage am Rücken vorgestellt sowie acht Selbstmassagen, u. a. an Kopf, Gesicht und Armen.

Carola Bleis
Die Bindegewebsmassage

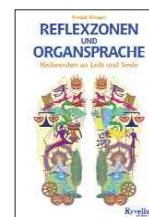
Reflexzonenbehandlung am Rücken
 Muskelblockaden lösen – Organfunktionen verbessern
 Paperback, 80 Seiten, durchgehend farbige Fotos
 ISBN 978-3-89060-542-5



Mit Seelenbildern die Organe stärken und heilen

Seele und Körper sind eine Einheit, und durch unser Fühlen und Denken, durch innere Bilder, können wir unsere Organe beeinflussen. In diesem Buch stellt der Autor unsere Organe in Bildern vor, die der Seele zugäng-lich sind. Dazu gibt er zu jedem Organ eine Übung, mit der wir, unterstützt durch die Behandlung der entsprechenden Reflexzone, dieses Organ stärken und zu einer Heilung beitragen können.

Mit seinem Buch möchte uns der Autor, selbst Masseur, Heilpraktiker und Reflexzonen-Therapeut, dazu einladen, die Organe und Körper-bereiche durch Bilder in ihrem Wesen zu erfassen und uns über Medita-tionen und die Behandlung der Reflexzonen mit ihnen in Verbindung zu setzen.



Ewald Kliegel
Reflexzonen und Organsprache

Heilwerden an Leib und Seele
 Paperback, 128 Seiten
 ISBN 978-3-89060-272-1

Die Tafel zum Buch:

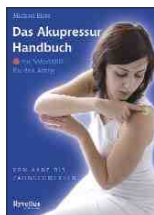
Ewald Kliegel
Tafel Reflexzonen und Organsprache

Beidseitig kaschiert,
 Din A3 gefaltet auf Din A4, farbig
 ISBN 978-3-89060-548-7



Das praktische Handbuch zur Ersten Hilfe

Das Akupressur-Handbuch ist ein äußerst wertvolles Hilfsmittel zur Ersten Hilfe bei Krankheiten und Beschwerden. Nach einer kurzen, aber fundierten Einführung finden wir im ersten Teil in alphabetischer Reihenfolge viele Krankheiten und Beschwerden und dazu die Druckpunkte, deren Stimulierung Linderung bringt. Diese Punkte sind durchnummeriert, und so ist es ganz einfach, im zweiten Teil nachzuschlagen, in dem die Lage der Punkte auf Zeichnungen und in Beschreibungen so dargestellt ist, daß sie leicht zu finden sind. Hier sind auch die entsprechenden Indikationen noch einmal aufgeführt.



Michael Blate

Das Akupressur Handbuch

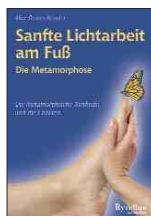
Zur Soforthilfe für den Alltag
Von Akne bis Zahnschmerzen

Paperback, 224 Seiten, ISBN 978-89060-531-9

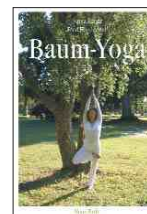
Die Metamorphose ist eine tiefgreifende Methode, sich behinderender und überholter Lebensmuster bewußt zu werden und sich davon zu befreien. Sie ist eine wunderbare Energiemassage an den Füßen. Dabei können Verhaltensmuster, die während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen werden, geklärt und ins Positive umgewandelt werden. In diesem Buch wird Technik und Wirkungsweise der Metamorphose auch für Menschen ohne weitere Vorkenntnisse praxisnah erklärt, so daß man damit arbeiten kann.

Aline Gruber-Keppler
**Sanfte Lichtarbeit am Fuß –
Die Metamorphose**

Die Metamorphische Methode und die Chakren
Paperback, 128 Seiten, 26 Abbildungen
ISBN 978-3-89060-475-6



Die Wirkung von Yoga kann gesteigert werden, wenn wir die Übungen unter oder in der Nähe von Bäumen ausführen, so daß ihre Ausstrahlung einen unterstützenden Einfluß auf die Übungen hat. Praktiziere Yoga unter einer Eiche, und die Stärke und Entschlossenheit dieses Baumes werden dich aufladen; oder unter eine Buche, was deine Disziplin und Klarheit erhöhen wird. Doch jeder Baum wird überdies eine Einladung an deine Herzenskräfte sein, ihm Dank und Segen zurückzugeben.



Satya Singh, Fred Hagedener

Baum-Yoga

Paperback, 160 Seiten, S/W-Abbildungen, Duoton-Druck
ISBN 978-3-89060-247-9

Übungsanleitungen für jeden Zweck

Ein Buch für alle, die schon viel über Aura und Chakras gelesen haben, jetzt aber endlich mit diesem Wissen auch etwas anfangen möchten. Zahlreiche Bücher beschreiben die Aura (den uns umgebenden Energiekörper) und die Chakras (die Kraftzentren, welche unseren physischen Körper mit dem Energiekörper verbinden). »Energiearbeit mit Aura und Chakras« ergänzt dieses theoretische Wissen mit einer Vielzahl von Übungen. Neben dem konkreten Übungsablauf werden auch die Intention und die Wirkungsweise der Übung aufgezeigt. Dieses Buch ist so etwas wie ein »Rezeptbuch«, in dem man für jeden Zweck und jedes Anliegen eine passende Übung finden kann.

Ursula Georgii
Energiearbeit mit Aura und Chakras

56 praktische Übungen zur
Erdung, Reinigung und Heilung
Paperback, 128 Seiten, ISBN 978-3-89060-460-2



Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die beschriebenen Übungen wurden vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, können der Verlag und die Autorin ohne Kenntnis der Konstitution und körperlichen Verfassung keine Garantie für die Unbedenklichkeit der Übungen übernehmen. Wir empfehlen, Pilates bei ausgebildeten TrainerInnen zu erlernen und sich bei gesundheitlichen Beschwerden oder Einschränkungen zuvor an die behandelnden ÄrztInnen oder HeilpraktikerInnen zu wenden.

1. Auflage 2011

Anja Gienger

Pilates

Fotografie: Ines Blersch,
www.inesblersch.de

Styling: Ada Lang, Stuttgart

© Neue Erde GmbH 2011
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Foto: Ines Blersch

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Gill Sans

Bild Seite 25: Ilike/Fotolia

Gesamtherstellung:

L.E.G.O. S.p.A. Lavis (NT)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-588-3

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung oder im Internet unter **www.neue-erde.de**

Bücher suchen unter: **www.buchhandel.de** (hier finden Sie alle lieferbaren Bücher und eine Bestellmöglichkeit über eine Buchhandlung Ihrer Wahl). Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 - 3904102 · info@neue-erde.de

NEUE  ERDE