

Pilates-Übungen sind ein ideales Konzept für die Harmonie von Körper und Geist. Besonders Menschen mit Rückenproblemen können sehr davon profitieren. Die Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird gezielt miteinander vereint und sorgt für ein neues Körpergefühl. Trainiert werden vor allem die tiefliegenden Muskelbereiche, die oftmals in klassischen Fitnessprogrammen vernachlässigt werden.

„Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.“ Mit diesen Worten warb der in Düsseldorf geborene Joseph Hubertus Pilates (1880–1967) bereits vor 80 Jahren für seine Körperschule. Im Jahre 1926 gründete er in New York ein eigenes Gymnastikstudio. Die Pilates-Methode erlebt derzeit einen Boom und findet sich hierzulande immer mehr Anhänger. Die Kontrolle des Bewegungsablaufs, die Präzision und eine bewusste Atmung sind die entscheidenden Grundlagen aller Übungen. Dazu ist immer eine hohe Körperspannung notwendig. Die Atmung spielt bei dem ganzheitlichen Übungskonzept eine besondere Rolle und wird tief in die Übungen integriert. Dabei steht das ausgeglichene Training der Rumpfmuskulatur und vor allem der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Die Übungen in diesem Buch werden detailliert in ihrer Wirkung und Ausführung beschrieben und sind großzügig bebildert.

Dehnübungen und Körperkule sind die Grundlage für das eigentliche Pilates-Übungsprogramm. Sie sollen vor allem den Einstieg für Trainingsanfänger erleichtern. Die Pilates-Übungsprogramme im

Anschluss daran sind entsprechend ihrer Schwierigkeit für Anfänger, Fortgeschrittene und Könnern aufgebaut.

Zahlreiche Übungsbeispiele ermöglichen jedem Pilates-Fan eine auf die persönlichen Bedürfnisse und das Alter zugeschnittene Trainingsgestaltung.

N



Birgit van Beuningen
Musiktherapie – Ratgeberreihe für Angehörige, Betroffene und Fachleute

64 Seiten, kartoniert
1. Auflage
Schulz-Kirchner Verlag
ISBN 978-3-8248-1187-8
9,49 Euro

Musik begleitet uns durch unser ganzes Leben. Wir alle kennen die positiven oder negativen Assoziationen, die Musik in uns auslösen kann. Musik wirkt auf unser limbisches System (social brain), das Lernverhalten, Gedächtnis und Gefühle steuert.

Musiktherapie ist eine therapeutische Profession, die eine vertiefte Ausbildung voraussetzt. Sie nutzt die biochemischen und neurologischen Zusammenhänge, um durch den gezielten Einsatz von Musik körperliche und vor allem seelische Reaktionen zu beeinflussen, (noch) vorhandene Fähigkeiten zu verbessern und neue Kompetenzen zu entwickeln.

Musiktherapie eignet sich für alle Menschen mit körper-

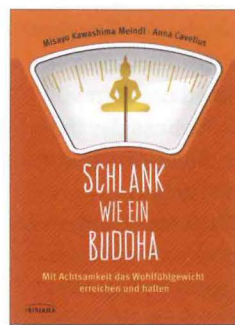
lichen oder seelischen Störungen, die in ihrer Lebensqualität bzw. Gestaltungsfreiheit beeinträchtigt sind. Sie wird bei allen Altersgruppen angewandt: vom Frühgeborenen bis zum Sterbenden.

In diesem Ratgeber fasst die Autorin ihre jahrzehntelange Erfahrung knapp und verständlich zusammen:

- Was ist Musiktherapie?
- Welche Ziele hat Musiktherapie und wie wirkt sie?
- Wo und bei welchen Krankheitsbildern kommt Musiktherapie zum Einsatz?

Die Leser erhalten einen Überblick über die Musiktherapie und bekommen viele Anregungen, wie sie Betroffenen mit Musik den Alltag erleichtern und deren Lebensqualität verbessern können.

N



Misayo Kawashima Meindl, Anna Cavellus
Schlank wie ein Buddha

Mit Achtsamkeit das Wohlfühlgewicht erreichen und halten
Paperback, Klappenbroschur
144 Seiten, 40 farbige Fotos
Irisiana Verlag
ISBN 978-3-424-15270-8
14,99 Euro

Der buddhistische Weg der Achtsamkeit als Methode zu einem schlanken Körper? Wie soll das gehen? Die Autoren erklären diese Kombination aus Achtsamkeit und bewusster Ernährung in ihrem Ratgeber.

„Schlank wie ein Buddha“ ist kein Diätbuch im klassischen Sinne. Herkömmliche Diätprogramme berücksichtigen selten die individuellen Lebensumstände der Menschen und sind auf einen schnellen, aber wenig nachhaltigen Erfolg ausgerichtet. Sie erforschen nicht die Ursachen, warum wir zunehmen. Dieser Ratgeber hingegen hinterfragt, warum wir unsere eigene Mitte verloren haben.

Motive wie Stress, Reizüberflutung, Schlafmangel und falsch antrainierte Verhaltensmuster (Stichwort Belohnungsprinzip) sind meist der Auslöser dafür, dass wir zu viel oder das Falsche essen und infolgedessen zunehmen. Ziel des Buches ist es deshalb aufzuzeigen, wie wir uns durch zeitlose buddhistische Weisheiten und Achtsamkeiten wieder mit uns selbst anfreunden und somit über den Weg ins Innere auch das Äußere harmonisieren können.

Der Weg des Buddhas besteht darin, sich von überflüssigem Gewicht zu trennen – geistig und seelisch ebenso wie körperlich. Das Erstellen einer Ernährungs- und Lebensstilbiografie sowie eines individuellen Stressprofils kann dabei genauso helfen wie das Führen eines Ernährungstagebuches. Man lernt außerdem, ein achtsamer Koch zu werden und mit allen Sinnen zu genießen, und bekommt ferner Einblicke in die japanische Küche, die als eine der gesündesten und fettärmsten der Welt gilt.

30 leichte und schmackhafte Rezepte geben Anregung für eine achtsame Ernährung, die sich auch für unterwegs eignet. Bewusste Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong und Alltagsmeditationen helfen zudem, Essgewohnheiten langfristig umzustellen.

N