

Weg mit dem STRESS

Entdecken Sie den neuen Relax-Hit „ZENbo Balance“! Der sanfte Mix aus Meditation, Yoga, Qigong und klassischen Entspannungstechniken lässt Muskeln und Nerven erwachen, löst innere Blockaden und sorgt für Gelassenheit im Alltag

Rund 100-mal pro Tag empfinden wir Stress. Schon nur ein Gedanke wie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Mist, ich komme zu spät in die Arbeit!“ setzt uns mental unter Druck, lässt den Puls steigen und den Atem flacher werden. Dieser Art von Alltagsstress können Sie jetzt ganz leicht die rote Karte zeigen - mit „ZENbo Balance“, einem innovativen Mix aus Meditation, westlichen Entspannungstechniken und asiatischen Bewegungsformen! Das neue Relax-Programm der Mental-Trainerin Nikolina Salvaggio hilft Ihnen, ganz im Hier und Jetzt zu handeln und zu fühlen („Zen“). Es verbessert gezielt Ihre Körperwahrnehmung, bringt Körper („bo“ von engl. „Body“) und Geist ins Gleichgewicht („Balance“). Das Konzept der Frankfurterin beinhaltet drei Phasen: Sie starten mit einer kurzen Sitzmeditation, die „Silence“ genannt wird. Sie dient dazu, den Fokus nach innen zu lenken, bei sich selbst anzukommen und sich mental auf die kommenden Übungen vorzubereiten. Der Hauptteil „Move“ kombiniert sanfte, gymnastische Übungen aus dem Yoga und Qigong, die Sie beweglicher machen, Ihre Muskeln kräftigen und das natürliche Gleichgewicht fördern. Den Rhythmus der fließenden Bewegungseinheiten gibt die Atmung vor - das hilft Ihnen, Ihr Gedankenkarussell auszuschalten. Die Endphase „Relax & Go“ dient der absoluten Entspannung durch Techniken wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Tipp der Expertin: „Die Audio-Anleitungen zur Schlussentspannung können Sie sich unter www.fitmedi-akademie.de kostenfrei runterladen.“ Nehmen Sie sich für das gesamte Workout eine halbe Stunde Zeit. Salvaggio verspricht: „Wer zweimal pro Woche übt, wird sich in stressigen Alltagssituationen nie mehr aus der Ruhe bringen lassen.“





PHASE 1

SILENCE

Den Geist zentrieren
und die Aufmerksamkeit
nach innen richten



Atemflussmeditation

Im Schneidersitz die Hände auf den Knien ablegen, Handflächen zeigen nach oben, Mittelfinger und Daumen berühren sich. Lassen Sie den Atem fließen, nehmen Sie ihn bewusst wahr, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen. Akzeptieren Sie, was auch immer geschieht. **3 Minuten.**

MOVE

Sanfte Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen, Flexibilität und Balance fördern



Vorwärtsbeuge

Im Fersensitz beide Arme nach oben strecken (A). Den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme mit nach unten führen, bis die Hände den Boden berühren. Die Stirn auf dem Boden ablegen. Gesäß bleibt auf den Fersen (B). Wenn Ihnen das nicht gelingt, platzieren Sie ein Kissen zwischen Unterschenkel und Po. 7 Atemzüge.



A Katzenhaltung

Vierfüßlerstand. Die Knie sind schulterbreit aufgestellt, Handgelenke befinden sich unter den Schultern. Einatmen, das Becken kippen, den Brustkorb absenken und den Rücken sanft nach unten beugen (A). Ausatmen, den Rücken Wirbel für Wirbel nach oben drücken, Kinn zur Brust absenken (B). 7 x



Springender Delfin

Fersensitz, Oberkörper liegt auf den Beinen, die Arme sind nach vorne ausgestreckt (A). Einatmen, Vierfüßlerstand (B), die Zehen aufstellen und das Gesäß nach oben schieben. Rücken, Schultern und Arme bilden eine gerade Linie, die Knie so weit wie möglich strecken (C). Über B zurück zu A. Tief ein- und ausatmen, dann den Ablauf wiederholen. 4x. In Position A die Arme neben dem Körper ablegen, Stirn auf die Matte, Gesäß bleibt auf den Fersen (D). 7 Atemzüge.



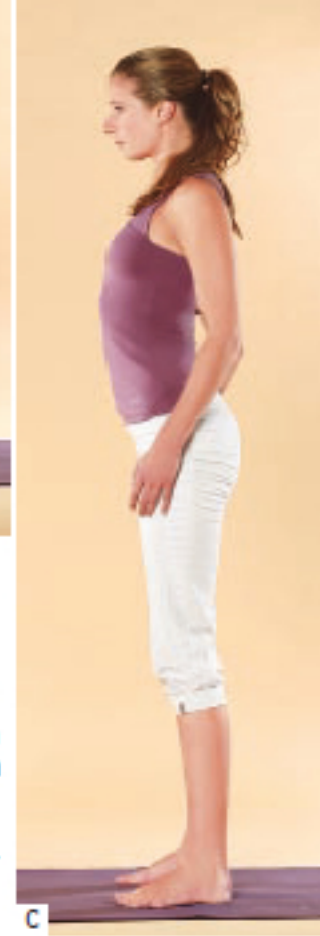
A



B

Sanftes Aufrollen

Hockposition, die Hände vor den Füßen aufsetzen (A). Langsam das Gesäß heben (B) und den Rücken Wirbel für Wirbel aufrichten, bis Sie im Stand angekommen sind. Einatmen, die Schultern nach oben hinten führen, ausatmen, Schultern sinken lassen (C). 3x. Ausatmen, den Oberkörper wieder nach unten abrollen, über B zurück zu Position A. 7x



C



Energieraum schaffen

Füße stehen parallel, Arme hängen locker neben dem Körper. 4 Atemzüge mit geschlossenen Augen (A). Finger berühren sich unterhalb des Bauchnabels. 3 Atemzüge Energie sammeln (B). Einatmen, die Hände am Körper bis auf Herzhöhe nach oben führen. Handflächen vom Körper wegdrehen (C). Arme strecken, Hände über vorne nach oben führen (D). Finger lösen, Arme nach unten sinken lassen (E). B-E, 4x.



Flamingo

Aufrechter Stand. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechten Fuß leicht vom Boden lösen. Das rechte Bein beugen, das Knie nach oben ziehen, Fußspitze strecken. Den rechten Fuß so hoch wie möglich an der linken Beininnenseite platzieren. Handflächen vor dem Brustbein zusammenführen. Versuchen Sie, die Augen zu schließen. 7 Atemzüge in der Position bleiben, Seitenwechsel.



Shiva Side Step

Aufrechter Stand. Heben Sie das linke Knie nach oben an, die Fußspitze ist gestreckt. Arme locker mit nach vorne führen (A). Mit einer fließenden Bewegung das linke Bein hinter dem Standbein zur Seite strecken und den linken Fuß am Boden absetzen. Standbein leicht beugen, beide Arme zur Seite führen (B). Zurück zu A. Linkes Bein absenken, Arme tief. Seitenwechsel, 10x.



A
B



Breath Walk

Aufrechter Stand, die Fingerspitzen unterhalb des Bauchnabels zusammenführen, die Handflächen zeigen nach oben (A). Einatmen, rechtes Bein nach oben ziehen, die Hände bis auf Brusthöhe anheben (B). Ausatmen, das angezogene Bein nach rechts absetzen, einen langsamen Schritt zur Seite machen, Handflächen nach unten drehen, Arme strecken (C). 7x pro Seite.



A



B



Shakti-Sitz

Aufrechter Stand. Mit der Einatmung das linke Knie nach oben ziehen. Gleichzeitig den linken Arm nach oben führen und der Hand nachschauen. Rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken, die Finger zeigen zur Decke (A). **7 Atemzüge.** Ausatmen, den linken Unterschenkel über das rechte Bein legen, Standbein beugen, Handflächen vor der Brust zusammenführen (B). **7 Atemzüge,** Seitenwechsel.

PHASE

3

RELAX & GO

Dank Tiefenentspannung mit neuer Energie starten

Progressive Muskelentspannung

Rückenlage, Fußspitzen nach außen fallen lassen, Handflächen nach oben drehen. Augen schließen, **4x** tief ein- und ausatmen. Arme anwinkeln und zum Körper heranziehen, Hände zu Fäusten ballen. **Spannung 7 Sekunden** halten. Ausatmen und auflösen, nachspüren. Füße strecken, Fersen gegen den Boden drücken, Beinmuskulatur anspannen. **7 Sekunden** halten, mit der Ausatmung die Spannung lösen, nachspüren. Schultern zurückziehen, Bauch- und Rückenmuskeln aktivieren. **7 Sekunden,** entspannen. Stirn runzeln, Augen zukneifen, Nase rümpfen und die Zähne fest aufeinanderbeißen. Kopf gegen die Matte drücken. **7 Sekunden,** wieder locker lassen. Den ganzen Körper bewusst entspannen, mit jeder Ausatmung schwerer in die Matte sinken. **10 Minuten,** Augen öffnen.



EXPERTIN

Nikolina Salvaggio, 40, ist Bildungswissenschaftlerin und lebt in Frankfurt. Sie ist Gründerin und Ausbilderin der fitmedi Akademie für Gesundheit, Entspannung und Stressmanagement. www.fitmedi-akademie.de