

www.shape.de

SHAPE
1/2012

SHAPE-TEST
SKI, BOARDS, BOOTS

ANTI STRESS QUICKIES

Mini-Massagen gegen

- ✓ Überbelastung
- ✓ Nervosität
- ✓ Kopfweh
- ✓ Heißhunger

MIT NUR 5 MOVES ZUR TRAUM FIGUR

**SCHNELL STRAFF
UND SEXY!
SICHTBARER ERFOLG
IN ZWEI WOCHEN**

Traum Locken

6 Trendfrisuren - und
der Trick dahinter

PSYCHO DER GROSSE LIEBESTEST

Wie steht es um
Ihre Beziehung?
24 Fragen.
15 Antworten.
Und die richtige
Strategie für Sie!

FOOD-GUIDE

Wie gesund sind Fertigprodukte?

Worauf Sie beim Kauf von
Pizza & Co. achten sollten
- und wie Sie aus Schnell-
gerichten mit einfachen
Tricks eine ausgewogene
Mahlzeit zaubern

REISEREPORT
PASTA, PISTEN UND
PULVERSCHNEE IN ITALIEN

Deutschland € 3,00
Österreich € 3,30 • Schweiz Sfr 3,90



Sofort entspannt mit **ENERGY BALANCE**

Raus aus der Stressfalle! Wir zeigen Ihnen die besten kinesiologischen Übungen, um zu entspannen, neue Energie zu tanken und körperlichen Beschwerden vorzubeugen. Plus: Tipps, wie Sie Ihren Alltag entschleunigen!



Blockaden lösen

Die 11 EFT-Punkte („Emotional Freedom Techniques“) sind die Endpunkte der Hauptmeridiane. Durch das Klopfen lösen sich Energieblockaden.

- 1 Punkt innere Augenbraue
- 2 Punkt äußerer Augenwinkel
- 3 Punkt Augenhöhle
- 4 Nase-Mund-Punkt
- 5 Kinn-Punkt
- 6 Schlüsselbein-Punkt
- 7 Achselhöhlen-Punkt
- 8 Wut-Punkt
- 9 Puls-Punkt
- 10 Gamot-Punkt
- 11 Handkanten-Punkt

EFFEKTIVE SOFORTHILFE



Klopfakupressur

Hilft bei Heißhungerattacken

Bevor Sie zu Schokolade und Keksen greifen, sollten Sie in sich hineinhorchen: Haben Sie wirklich Hunger? Oder fühlen Sie sich gestresst, einsam, unruhig? Denken Sie an den Grund und klopfen Sie gleichzeitig mit beiden Mittelfingern auf den Magenpunkt in der Mitte unter den Augen. Klopfen Sie so lange, bis der Heißhunger nachlässt.



Nacken-Push

Lindert Kopfschmerzen

Massieren Sie im Sitzen oder Stehen die Energiepunkte am Hinterkopf. Diese befinden sich zu beiden Seiten der obersten zwei Halswirbel unterhalb des Schädels. Steigern Sie den Druck von sanft bis mittel und massieren Sie so lange, bis sich Entspannung einstellt. **TIPP:** Sorgen Sie für ausreichend frische Luft und massieren Sie die Stellen mit Pfefferminzöl!

Power-Duo

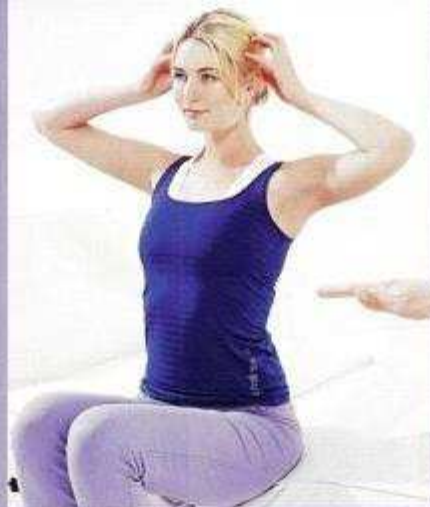
Vertreibt Magenschmerzen

Nicht verdauter Stress schlägt auf den Magen und blockiert die Verdauung. Klopfen Sie im Sitzen oder Stehen mit der linken Hand den Achselhöfepunkt und mit der rechten Hand die weiche Mulde unterhalb des Schlüsselbeins auf der linken Seite. Klopfen Sie 50x, dann wechseln Sie Hände und Körperhälften und wiederholen die Übung.



Gedankenkraft

Hilft dabei, positiv zu denken
 Sie können Ihr Gehirn darauf programmieren, eine bestimmte Sichtweise anzunehmen oder ein Ziel zu erreichen. Überlegen Sie sich zunächst, was Sie konkret verändern wollen, dann formulieren Sie Ihren Wunsch möglichst präzise: zum Beispiel „Ich bin selbstbewusst“, „Ich gehe dreimal die Woche zum Sport“. Sprechen Sie Ihre persönliche Affirmation mehrfach laut aus, während Sie die Hände seitlich an den Kopf legen und mit den Fingerspitzen rund um Ihre Ohren klopfen.



Der Elefant

Steigert die Konzentration und entkrampft verspannte Muskeln
 Aufrechter Stand. Rechte Hand zur Seite ausstrecken. Der Daumen zeigt nach oben. Legen Sie Ihr rechtes Ohr auf die rechte Schulter. Der Blick geht zur Hand. Beginnen Sie nun, mit dem Daumen liegende Achten in die Luft zu malen. Ihr Oberkörper bewegt sich dabei mit. 10x, dann Seitenwechsel.



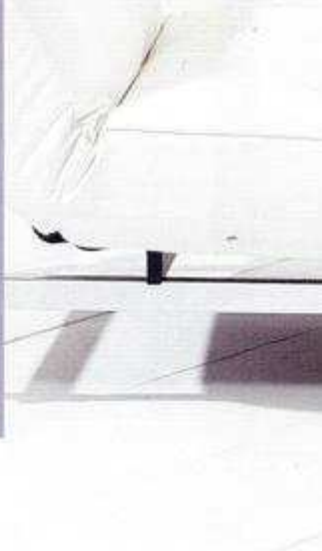
Cross Crawls

Verbessert das Zusammenspiel der Gehirnhälften

Aufrechter Stand. Rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Linke Hand angewinkelt auf Bauchhöhe halten. Rechten Fuß zur linken Seite kicken (A). Nun das linke Bein zur rechten Seite schwenken. Arme gegeneinander mitnehmen (B). Wiederholen Sie den Bewegungsablauf so lange, bis er Ihnen leichtfällt.

Fingermassage

Stimuliert den Energiefluss
 Die Anfangs- und Endpunkte vieler Meridiane liegen in den Nagelwinkeln. Um diese zu stimulieren, beginnen Sie, den Daumen der linken Hand mithilfe des Daumens der rechten Hand sanft kreisend zu massieren. Beginnen Sie am Daumen und bearbeiten Sie der Reihe nach alle Finger. Dann auf der anderen Seite wiederholen.



Die Eule

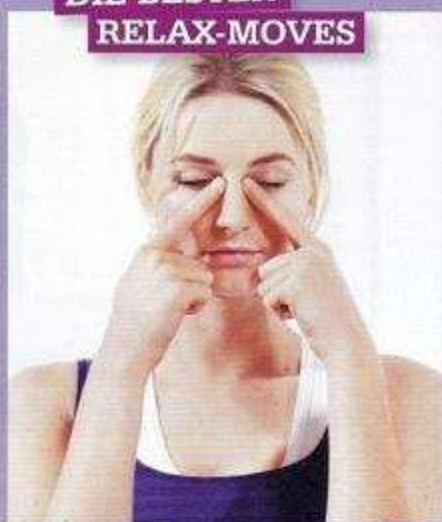
Entkrampft Nacken und Schultern

Stress und negative Emotionen sitzen uns buchstäblich im Nacken und führen zu Verspannungen. Mithilfe der Eule werden Sie wieder locker:

Legen Sie im Sitzen die linke Hand auf die rechte Schulter. Drücken Sie den Muskel fest zwischen Handballen und Finger zusammen. Mit dem Ausatmen drehen Sie den Kopf über die rechte Schulter. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf zur Mitte. 3x, dann die Seite wechseln.



DIE BESTEN RELAX-MOVES



Magisches Dreieck

Für mehr Gelassenheit

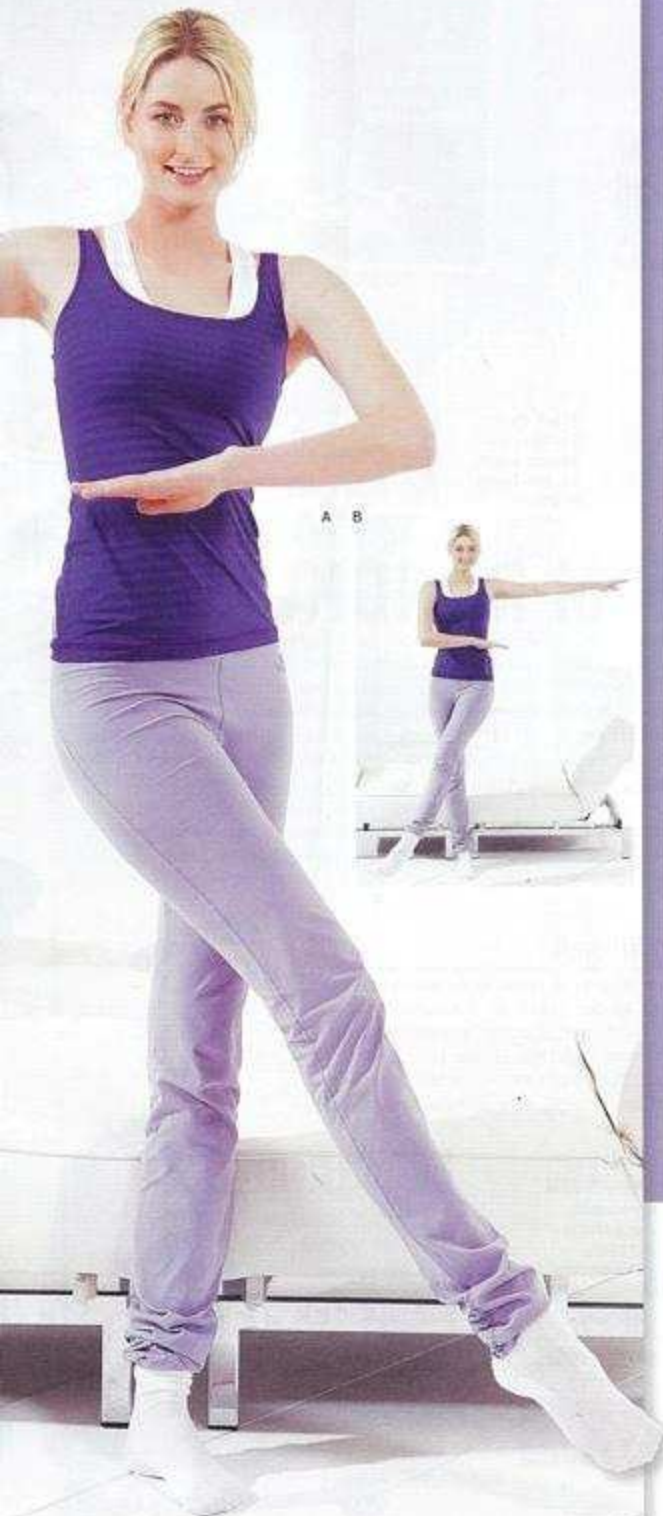
Wählen Sie eine bequeme, aufrechte Position. Schließen Sie die Augen und klopfen Sie sanft mit den Zeigefingern die Punkte in den inneren Augenwinkeln. Mindestens 10 Sekunden lang.



Hook-ups

Bringt Sie zur Ruhe

Setzen Sie sich dazu hin und kreuzen Sie Ihren rechten Fuß über dem linken. Arme nach vorne ausstrecken und das rechte Handgelenk über das linke legen. Verschränken Sie die Finger (A), beugen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie beim Einatmen mit der Zunge gegen den Gaumen, beim Ausatmen lösen (B). Stellen Sie die Füße nebeneinander auf und führen Sie die Fingerspitzen zusammen (C). Tief ein- und ausatmen. 3x



Augenkreisen

Schenkt neue Power und Konzentration
Klopfen Sie mit den Mittelfingern sanft gegen die Schläfen. Rollen Sie Ihre Augen dabei langsam nach oben (A) und nach unten (B). Dann einmal im und einmal gegen den Uhrzeigersinn. Vergessen Sie dabei nicht, das Schläfenklopfen fortzusetzen. Abschließend kreisen Sie die Augen in Form einer liegenden Acht. Harmonisiert das Zusammenspiel der Gehirnhälften.

EXPERTIN



Valeria Knopp, 39, arbeitet als Gesundheitsberaterin und Autorin in Hamburg. In ihrer Arbeit kombiniert sie die Erkenntnisse der aktuellen medizinischen Forschung mit bewährten alternativen Heilkundeverfahren.
www.wellnessredaktion.de