

SHAPE-TEST
FITNESS-GERÄTE
FÜR ZU HAUSE

HOLLYWOOD-REPORT
FIGUR-TRICKS
DER STARS

Die US-Promis schwören jetzt
auf TRX, Boxen und Gewichte

SCHÖN
ÜBER
NACHT

Was die neuen
Power-Seren und
Cremes können

SLIM FOOD GUIDE

DIE 25
BESTEN
FETTKILLER

UM SCHNELL FÜNF KILO
ABZUNEHMEN, MÜSSEN
SIE NICHT WENIGER,
SONDERN NUR
DAS RICHTIGE ESSEN!

DAS NEUE
EXPRESS
WORKOUT

Der Trick: 15 Sekunden
extrem, 15 Sekunden soft
trainieren - verbrennt
doppelt so viele Kalorien

PSYCHO

Glücklicher
werden durch
Achtsamkeit

Tun Sie alles, was Sie tun, zu 100%!
Verändert Ihren Alltag sofort,
probieren Sie's aus!

MAMA-SPECIAL
MIT BABY
IN BESTFORM

TREND-LOOKS FÜR UNTER 50 EURO!

Deutschland €3,00
Österreich €3,30 • Schweiz SFr 5,90



4 194790 003009



Glücklich sein, die Alltagsorgen vergessen und sich einfach gut fühlen – dieser Zustand nennt sich „Flow“ und ist das Gegenteil von Stress. Diplompsychologe Peter Bergholtz hat mit der sogenannten Rossini-Methode einen Weg gefunden, wie man ganz schnell und easy in den Flow-Zustand gelangen kann. „Mein dynamisches Entspannungskonzept besteht aus sieben Techniken, die Bewegung, Musik und stärkende innere Bilder miteinander verbinden“, erklärt der Experte. Damit können selbst tief sitzende Verspannungen gelöst werden und Sie tanken gleichzeitig neue Power. Musik spielt dabei eine entscheidende Rolle: „Nichts spricht unsere Emotionen so stark und direkt an. Musik macht uns traurig, gelassen, aggressiv oder glücklich. Mögen wir einen bestimmten Song, werden im Gehirn Endorphine ausgeschüttet. Und mit den dazu passenden Bewegungen erreicht man jenen Bereich des Körpers, in dem Druck und Anspannung sitzen: den Bauch, unser emotionales Gehirn“, so der Experte. Benannt ist die Methode nach dem italienischen Opernkomponisten Gioacchino Rossini. „Ich liebe seine lebendige Musik, aber Sie können auch einfach Ihre Lieblings-CD hören“, sagt Psychologe Peter Bergholtz. „Wichtig ist, dass die Musik Sie berührt!“ Im Training werden die Musikbewegungen mit positiven Suggestionen verbunden, wie zum Beispiel: „Ich erreiche jedes Ziel.“ Sie können die Sätze lesen, sagen, denken oder auch singen. Nehmen Sie sich zwar bis dreimal pro Woche 20 Minuten Zeit. Sie können sich aber auch einzelne Techniken herauspicken und Sie in Ihren Alltag integrieren.

Die Rossini-Methode

Sofort entspannt und selbstbewusst

Sieben neue, dynamische Relax-Techniken schütten mit einem Mix aus Musik und Bewegung jede Menge Glückshormone aus und lassen Sie bestens motiviert in den Tag starten – testen Sie es doch gleich selbst!

1 DIE WINNING MOVES

Bei Stress verkrampfen die Kiefermuskeln. Durch leichte Mundbewegungen werden sie gelockert – und neue Energie erwacht



Stellen Sie sich aufrecht hin, Öffnen und schließen Sie den Mund langsam. Lassen Sie Ihren Kiefer langsam im Takt der Musik sinken. Archen Sie darauf, die Zunge nicht gegen das Gaumenseil zu drücken (A). Kreieren Sie dann zu den Kieferbewegungen im Rhythmus der Musik Ihr Becken (B). 2 Minuten. Die Winning Moves eignen sich auch für Zehlfuß durch im Büro.



2 ABKLOPFEN

Weckt die Lebensgeister, fördert die Durchblutung und schafft sofort neue Motivation.



Hüpfen Sie den ganzen Körper locker mit den Fäusten ab. Starten Sie mit dem linken Arm (A), dann klopfen Sie den Bauch (B), die Beine (C) und wieder hinauf zum rechten Arm (D). Sagen oder denken Sie dabei Sätze wie: „Ich schaffe das ganz sicher!“, „Ich will mich verändern!“, „Ich will selbstbewusster werden!“ 2 Minuten

3 DIE NEIN-BEWEGUNG

Mit dieser Übung schütten Sie alles ab, was einengt, bremst und Ihnen Kraft raubt



Aufrechter Stand oder Sitz auf einem Stuhl. Balzen Sie die Hände zu Fäusten und führen Sie sie auf Brusthöhe aneinander (A). Stoßen Sie die Ellenbogen nun kräftig zur Seite (B). Nutzen Sie Ihre ganze Kraft für diese wegstoßende, befreiende Bewegung. Denken oder sagen Sie dabei zum Beispiel: „Ich will frei sein!“, „Nein, ich mache das nicht!“ 2 Minuten

4 DIE ICH-BEWEGUNGEN

Stärken das Selbstbewusstsein und stimulieren die Energiezentren



ÜBUNG 1

Auftreten

Aufrechter Stand. Marschieren Sie zügig und kraftvoll durch den Raum und nehmen Sie dabei die Arme zum Schwungholen mit (A). Stampfen Sie richtig fest mit Ihren Füßen und ziehen Sie die Knie möglichst weit hoch (B). Positive Suggestion: „Ich bin ich und das ist gut so!“, „Ich liebe meine Stärken und auch meine Schwächen!“ 2 Minuten



ÜBUNG 2

Dirigieren

Aufrechter Stand. Nehmen Sie die Hände in die Luft (A) und dirigieren Sie mit Ihnen ein imaginäres Orchester (B). Singen Sie dabei den Songs, den Sie hören mit. Positive Suggestion: „Ich bin stolz auf mich!“ 2 Minuten



5 DIE JA-BEWEGUNGEN

Motivieren Sie, Altes loszulassen und sich voller Zuversicht neuen Herausforderungen zu stellen



ÜBUNG 1

Loslaufen

Laufen Sie so schnell Sie können auf der Stelle. Alles bewegt sich dabei mit: Arme, Schultern, Knie. Stellen Sie sich vor, einen Gipfel nachzulaufen. Das Innere sagt dabei: „Ja, ich kann das!“, „Ich lasse mich nicht aufhalten!“. 2 Minuten



ÜBUNG 2

Fliegen

Stellen Sie sich vor, Ihre Arme und Hände seien Flügel. Richten Sie Ihren Oberkörper auf, strecken Sie Ihre Arme weit aus und machen Sie Flugbewegungen. Schließen Sie immer kräftiger, flattern Sie mal schneller, mal langsamer. Die positive Suggestion dabei: „Ich bin reich wie ein Zebra!“, „Ja, ich schaffe es!“. 2 Minuten



6 DAS LOSLASSEN

Entspannt und hilft, sich von negativen Gefühlen zu lösen



Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Stellen Sie die Beine hüftbreit auf, legen Sie die Fußsohlen aneinander und lassen Sie die Knie nach außen fallen. Lösen Sie den Körper (L), als ob seine untere Hälfte von der Schwerkraft angezogen wird. Atmen Sie tief ein und aus. Sie spüren, wie sich die Spannung in Ihrem Bauch mit jedem Atemzug löst. Inneres Bild: „Ich genieße diesen Augenblick“, „Ich lasse los!“. 2 Minuten



7 DIE INNERE RUHE

Nachspüren: Im Flow-Zustand empfinden Sie keinen Stress, Sie sind ruhig und entspannt



Legen Sie sich auf die linke Seite, Ihre Herzseite. Betten Sie Ihren Kopf auf eine weiche Unterlage. Die rechte Hand liegt locker auf der Hüfte. Lassen Sie Ihre Gedanken schweben, bleiben Sie liegen, so lange Sie möchten. Je mehr Zeit Sie sich für diese Schlussspannung nehmen, desto besser wirkt die Rossini-Methode nach.



EXPERTE

Peter Bergholz, 61, ist Diplompsychologe, Familien- und Körpertherapeut sowie Leiter des Zentrums für dynamische Entspannung im Odenwald. Noch mehr Infos gibt es in seinem Buch „Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode“ (16,95 €), www.zarabanda.de