

# Die optimale Erholung für Kraft und Energie LivingUp® Teil III

■ Danny Birchler

**Wie kann die optimale Erholung erlangt werden? Wo beginne ich und am besten mit welcher Technik? Diese Frage stellen sich viele.**

Beginnen Sie mit dem was Ihnen am meisten zusagt und vor allem

de wäre das Pilates; kräftigt den Rumpf vor allem die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur, Stärkung und Stabilisierung des Körperzentrums.

## **Das gezielte Krafttraining**

Einzelnen jeden Muskel kräftigen und aufbauen. Der Ausdauersport wie gemütliches spazieren gehen,

Vorgang wird zwei bis dreimal im gleichen Segment durchgeführt. So können Muskelverspannungen gelockert werden und die Körperwahrnehmung verbessert.

## **Atemtechnik – Meditation**

Auch diese hat einen grossen Einfluss auf unseren Körper. Viele denken, dass dies nur ein tiefes



das was Ihnen Spass bereitet, nur so können Sie sich Erholen, neue Energie und Kraft tanken. Für einen Moment lang abschalten und das tun was einem heutzutage verboten wird – sich erholen!

Wie schon im ersten Teil in dieser LivingUp Serie erwähnt wurde: nicht nur die Psyche sondern auch der...

## **physische Zustand des Körpers**

spielt eine wichtige Rolle, um die Ruhe in sich selbst zu finden. Kann ich mich erholen, wenn der Körper angespannt ist? Die angespannten Muskeln reagieren bei einer aktiven Gegenspannung auf einen grösseren Erholungseffekt, die Nervenzellen befehlen dem Muskel sich zu lösen. Die geeignete Metho-

Fahrrad fahren oder sogar das Laufen gehören wie bei der Stabilisationstechnik die Muskeln zu durchbluten, das Immunsystem zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern sowie die Koordination und das Körperbewusstsein zu schulen. Die Muskeln zu dehnen und zu entspannen dürfen selbstverständlich nicht fehlen. Eine zusätzliche Hilfe um unseren Stress (z. B. Aggressionen, Nervosität) abzubauen und eine tiefere Erholung zu fördern. Dazu dient die progressive Muskelentspannung; durch bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird eine tiefere Entspannung des Körpers erreicht. Die Muskelspannung wird einige Sekunden gehalten und anschliessend gelöst, der

Ein- und Ausatmen ist, aber eines haben sie vergessen. Wo bleiben die Gedanken, der eigentliche Stress- und Störfaktor? Nicht auf das Gedankenkarussell steigen ist nämlich das Schwierigste. Hierbei unterstützt die Atemtechnik. Eine tägliche Praxis von zehn Minuten verleiht schon innere Ruhe und Gelassenheit. Wie reagiert der Körper? Er ist leistungsfähiger, entspannter, inneres Gleichgewicht, der Puls senkt sich, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen sich, bessere Sauerstoffaufnahme, die Atmung ist tief und langsam und nicht zu vergessen der Stress wird abgebaut.

## **Anleitungstipps zur Atemtechnik**

Eine tägliche Praxis von zehn Mi-

nuten verleiht schon innere Ruhe und Gelassenheit. Die Übung in einem ruhigen Raum ausüben.

- Sitz-Position einnehmen
- Hände auf die Oberschenkel legen
- gerade sitzen, nicht am Stuhl anlehnen
- Augen schliessen, entspannen und in ihren Höhlen ruhen lassen
- Lippen, Kiefer, Zunge und Mundhöhle entspannen, Kiefer hängen lassen,
- Zunge breit und entspannt im Mund liegend
- Muskel im Schädelrand weich werden lassen
- Schulterblätter nach hinten hängen lassen, Brustkorb öffnet sich automatisch
- Aufmerksamkeit wandert weiter durch die Wirbelsäule abwärts bis zum Steissbein, Steissbein wie ein Lot hängen lassen
- nur durch die Nase langsam tief Ein- und Ausatmen
- die Aufmerksamkeit auf den Atemzug steuern
- Gedanken lösen, loslassen (wie Wolken vorüberziehen lassen) nur die Atmung zählt
- ca. 10 Min. die Übung ausführen, Augen langsam öffnen

### Wellness für Körper und Geist

Gönnen Sie sich zusätzlich einen Wellness Tag in einem Spa Resort. Wenn die Zeit doch knapp sein sollte, gibt es heutzutage in den Gross-Städten auch einige schmackhafte Beauty Oasen. Besuchen von Dampfbäder, Saunas, Sonnenbäder, Massagen und Beauty-Behandlungen verleihen einen leichteren Einstieg zur Entspannung. Zudem planen Sie Ihre Zeit ein, erarbeiten Sie einen Wochenplan, ordnen Sie die wichtigen und weniger wichtigen Dinge ein. Der Wochenplan ermöglicht eine Übersicht über Beruf, Freizeit, Familie, Freundeskreis zu schaffen. Mit diesem Hilfsmittel können Sie Ihren jetzigen Standort ausfindig machen und neu bestimmen.

### Ausgewogene Ernährung

Und nicht zuletzt, achten Sie doch auch einmal auf Ihre Ernährung. Eine ausgewogene Mahlzeit kann einiges dazu bewegen sich wohler und entspannter zu fühlen. Leichte Kost mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und energiebereitstellende Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Übrigens, Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Energiequellen des Organismus. Auch die Zunahme von Flüssigkeiten darf nicht fehlen wie Wasser, Fruchtsäfte, Tees und zuckerfreie Getränke! Beginnen Sie noch heute!

### Für eine optimale Erholung

- Gesundheits-Fitness-Training
- Pilates / Yoga
- Krafttraining
- Ausdauer
- Muskel Relaxation
- progressive Muskelentspannung

### Atemtechnik

### Wellness & Spa

- Massagen
- Dampfbäder
- Sauna
- Beauty-Behandlung

### Zeiteinteilung

- Wochenplan
- Ganzheitliche Standortbestimmung
- Persönliche Ziele festlegen

### Gesundheit

- Ernährung

Wenn all diese Komponenten optimal angewendet werden, dann steht Ihnen nichts mehr im Wege, für eine wirkungsvolle und individuelle Erholung, neue Energien zu tanken und den Ausgleich zwischen Körper und Psyche zu schaffen.

Vergessen sie eines nicht. Im Vordergrund steht hauptsächlich das ICH». « Was kann ich für MICH tun?»

### Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

#### ■ More Informations

Danny Birchler  
S.A.F.S Fitness Elite Trainer  
Pilates/Pilates Therapie  
Ausbildner und Trainer  
LivingUp Coach  
[www.dannybirchler.com](http://www.dannybirchler.com)

