C 5243 • Nummer 4 • August/September 2006 • 3,25 € • 5,75 sFr

shape up

Trainer's o

coaching
So werden Anfänger zu Gewinnern

trainer_verband
Fairer Pakt für Fitness-Profis

aqua_fitness
Sieben-Meilen-Stiefel fürs Wasser

food-beratung
Nutropoly – spielend abnehmen

pilates
Die klassische Weise des Ganzkörper-Trainings

trainer's inside
Andy Sasse – Abschied eines Entertainers

Das Wissen vom Fließen der Körperenergie

Auf der Suche nach Balance

Den Körper bewegen, während die

Indian Balance, das „indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien"

Indian Balance ist ein geistiges und körperliches Fitnesstraining mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse mit neuen Techniken. Bewegungsabläufe und Atmung sind auf die indianische Musik, die das Programm begleitet, abgestimmt.

Schnelle Erfolge

Indian Balance ist deshalb keine kurzlebige Trendsportart, sondern es verbindet auf neue Art und Weise moderne Techniken mit alten Weisheiten. Darin liegt der Unterschied zu manchen kurzlebigen Lifestyle-Fitness-Konzepten. Rasch ist die Identifikation mit der Sache aufgebraucht, bleibt der Spaß auf der Strecke oder es lassen sich keine direkten Erfolgserlebnisse erkennen. Nicht so bei Indian Balance: Das Programm vermittelt ein neues Körpergefühl, Spaß an den Übungen und schnelle Erfolge!

Das Trainingsprogramm besteht aus verschiedenen Bewegungsabläufen zu indianischer Musik, die Stress abbauend wirken, so dass das Workout auf Anhieb konzentriert und harmonisch durchgeführt werden kann. Die speziell auf das Training abgestimmten Melodien geben dem Körper wichtige Impulse: Rythmus und Entspannung werden harmonisch verbunden - ein erhebender Effekt für den Körper!

Das Training ist einfach umzusetzen und es macht Spaß, sich zu den seltsam vertraut scheinenden Klängen zu bewegen.

Wirkungen auf den Körper

Die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden durch Indian Balance erheblich gefördert. Dies wirkt sich positiv auf die Haut und die Haltung aus, außerdem werden Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert. Wir bewegen unseren Körper während unsere Seele sich ausruht. Dadurch können wir schnell wieder regenerieren.

Für wen ist Indian Balance ?

Es ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Durch die Bewegungen werden im Körper Blockaden und Meridiane (Energiebahnen) gelöst – die Ruhe in uns während der Übungen ist eine Wohltat.

Für Indian Balance ist keine Erfahrung nötig, auch ältere oder Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen können die meisten Übungen in der Regel durchführen. Selbst für Schwangere oder für die Rückbildung nach der Schwangerschaft ist das Workout geeignet.

Indian Balance wird von mehreren Krankenkassen als Präventionsprogramm empfohlen und ist ein sorgfältig abgestimmtes, verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungstraining, das auf die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken zielt.

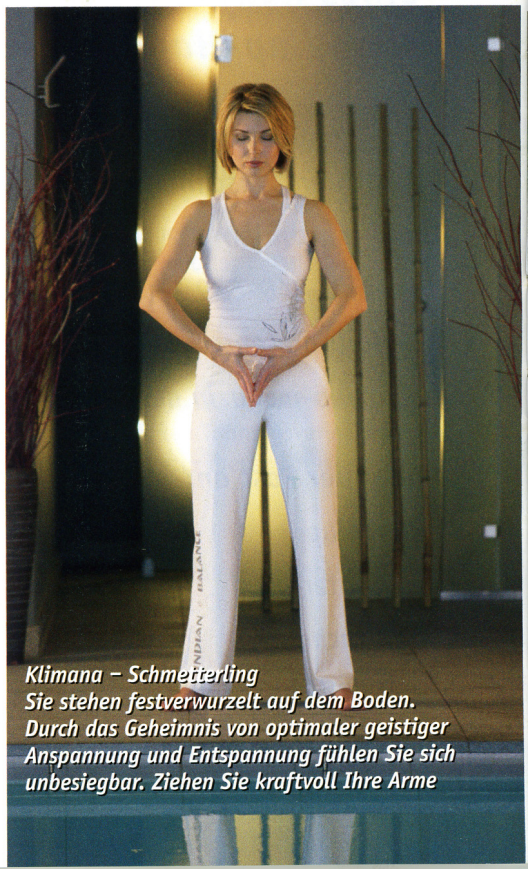
Der ganze Körper wird in Verbindung mit jeder einzelnen Muskelgruppe mobilisiert. Durch die erforderliche Präzision bei der Ausführung der Übungen werden unsere Sinnesorgane geschärft.

Ideales Training für den Fettstoffwechsel

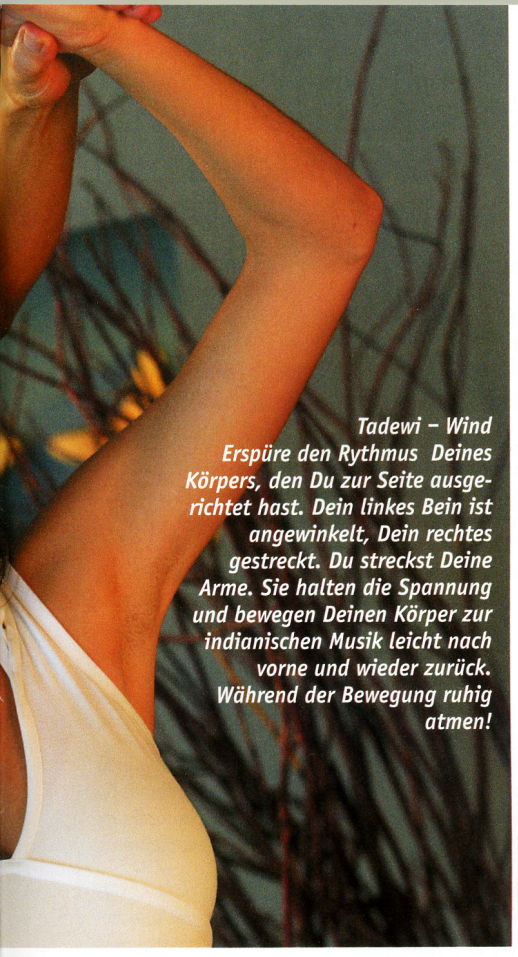
Die Fettverbrennung beim Indian Balance Workout liefert dem Körper Energie für sanfte Ausdaueraktivitäten über einen längeren Zeitraum und begünstigt so den Fettstoffwechsel. Auch für Menschen über 40 ist Indian Balance ein ideales Workout Programm. Man lernt dabei, mit den Ressourcen des Körper sorgsamer umzugehen. Das Training wird von kräftigen Bewegungsabläufen unterstützt, die das Lymphsystem aktivieren. Schon 15 - 20 Minuten täglich sind ausreichend.

Drei Elemente – fünf Übungen

Dieses neuartige Workout ist ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewußter Atmung und Muskelkontraktion. Sie trainieren Ausdauer und Konzentration sowie Beweglichkeit und Koordination. Bei den Übungen geht es vor allem um Präzision, nicht um endlose Wiederholungsabfolgen.



Klimana – Schmetterling
Sie stehen festverwurzelt auf dem Boden. Durch das Geheimnis von optimaler geistiger Anspannung und Entspannung fühlen Sie sich unbesiegbar. Ziehen Sie kraftvoll Ihre Arme



Tadewi – Wind
Erspüre den Rythmus Deines Körpers, den Du zur Seite ausgerichtet hast. Dein linkes Bein ist angewinkelt, Dein rechtes gestreckt. Du streckst Deine Arme. Sie halten die Spannung und bewegen Deinen Körper zur indianischen Musik leicht nach vorne und wieder zurück. Während der Bewegung ruhig atmen!

Seele ausruht

verspricht ein effektives Workout

Die drei Elemente

1. Konzentration - Warm up
2. Mobilisation
3. Tiefenentspannung

Der erste Teil – Konzentration/Warm up besteht aus fünf Übungen. Diese Übungen bereiten Ihren Körper und Geist auf das nachfolgende Programm vor: Konzentration für den Geist, Warm up für den Körper:

1. Wakanda: Innere magische Kräfte
2. Klimama: Schmetterling
3. Nita: Bär
4. Tadewi: Wind
5. Elsu: Fliegender Falke

hoch wie Schmetterlings-flügel, und schwingen sich von Blüte zu Blüte. So versorgen Sie sich mit neuer Energie und spüren gleichzeitig, wie zart und filigran Ihr Körper ist.

Was bewirkt Klimana?

- Ausgleich zwischen der rechten und linken Körperhälfte
- Stärkung der Körperbalance
- Orientierung auf den Körperrythmus

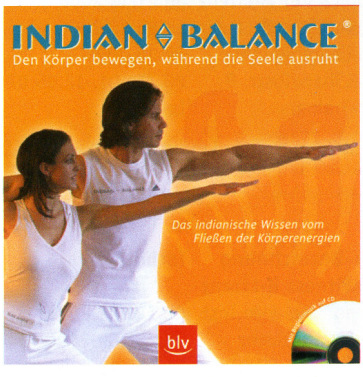
Welche Muskeln werden trainiert?
Die Rückenmuskeln, unter anderem der musculus latissimus dorsi, sehr intensiv auch die Rückenstreckermuskulatur sowie die Armmuskulatur

Grundhaltung:

1. Sie stehen in aufrechter Körperhaltung. Ihre Hände befinden sich vor dem Körper und formen ein Dreieck. Ihre Hände sind nach unten gerichtet, Ihren Kopf senken Sie leicht.
2. Öffnen Sie nun Ihre Arme und strecken Sie diese parallel in Schulterhöhe. Ihr rechtes Bein strecken Sie nach hinten. Während der Bewegung einatmen!
3. Führen Sie Ihre Arme wieder gestreckt nach vorne. Ihre Hände treffen sich zur Spitze geformt vor der Brust. Während der Bewegung ausatmen!
4. Führen Sie Ihre zum Dreieck geformten Hände wieder nach unten.

Mehr Infos zu Ausbildung und Studioprogramm: www.indian-balance.de

Gewinnen Sie *Indian Balance*, das Buch mit CD. Schreiben Sie unter dem Kennwort „Indian Balance" an shape up, Postfach 5228, 22822 Norderstedt oder senden Sie eine Mail an: G@shapeup-magazin.de



Christian de May
Indian Balance
BLV Verlag München,
ISBN 3-8354-9117-4
16,95 € (D), 17,50 € (A), 30,50 Sfr (CH)
ab 11. September im Handel

Wir suchen dich!

1-2-FLY

Bei diesen Preisen muss man reisen.

... möchtest du es erleben

... dich wohl fühlen bei der Arbeit

... bist du bereit

... ein Teil unseres Teams für 2007 zu werden? Hast du immer davon geträumt, dem Sonnenschein zu folgen und dort zu arbeiten, wo andere Urlaub machen? Dann bewirb dich jetzt bei uns als Animateur – unsere Auswahlverfahren für die kommende Saison starten ab September 2006.

Für die Sommersaison 2007 von April bis Oktober suchen wir:

Gruppenfitness- und Wellness-animateure (m/w)

- *Voraussetzung ist der Besitz einer Gruppenfitness-B-Lizenz. (Diese kann auch vor Arbeitsbeginn in Zusammenarbeit mit dem DFAV und 1-2-FLY erworben werden.)*
- *Hauptaufgabe ist die Konzipierung und Durchführung qualitativ hochwertiger und abwechslungsreicher Gruppenfitness- und Wellnessprogramme, abgestimmt auf die jeweilige Gästestruktur.*

Wir sollten uns unbedingt kennen lernen, wenn du ...
... zwischen 20 und 34 Jahre alt bist.
... Spaß und Freude am Umgang mit Erwachsenen und Kinder hast.
... teamfähig, belastbar, kreativ, kritikfähig und flexibel bist.
... weltoffen und vorurteilsfrei bist.

Vorteilhaft ist, wenn du ...
... Spaß im Umgang und bei der Betreuung mit Kindern hast.
... eine Gruppenfitness-B-Lizenz oder Schwimmtrainer-Lizenz besitzt.
... mehr als nur eine Sprache sprichst.
Bevorzugt werden Bewerber, die von April bis Oktober arbeiten möchten.

Wenn du das mit uns erleben möchtest, dann bewirb dich jetzt:

1-2-FLY/TUI SERVICE AG
„1-2-FLY Animation"
Postfach 51 05 60 • 30635 Hannover • Deutschland
oder unter http://jobs.1-2-fly-service.de/

A0506

Mit Leichtigkeit in Bestform

Gesund und glücklich: „Indian Balance“

INTERVIEW

BALSAM FÜR DIE *Seele und gesundheitsfördernde Bewegung für den Körper: Diese Wohltaten verbindet „Indian Balance“, ein neues fließendes Intensivworkout für Rücken-Bauch-Beine und Po, das indianische Elemente und Errungenschaften der modernen Bewegungslehre auf harmonische Weise verbindet. Erfunden hat es der international renommierte Sporttherapeut und Mastercoach Christian de May.*

> Wann und wie haben Sie indianische Weisheit als Kraftquelle entdeckt?

< Da gibt es eine lange Traditionslinie in meiner Familie väterlicherseits. Mein Urgroßvater Wilfried „Pablo“ Diener gründete 1912 in Chile die erste Indianermission. Meine Großeltern haben mir viel von seiner verdienstvollen Arbeit erzählt. Durch diese beeindruckenden Geschichten wurde mein Interesse geweckt. Ich bin schon mehrfach durch Nord- und Südamerika gereist. Dabei habe ich indianische Stämme wie die Amazonasindianer in Brasilien oder die Mapuche in Chile besucht und mich mit ihren Kulturen beschäftigt.

> Was fasziniert Sie an der Lebensweise und Gedankenwelt der Indianer? Und was können wir von ihnen lernen?

< Eine ganze Menge. Im sozialen Bereich hat mich sehr angesprochen, dass einer dem anderen hilft und viel Rücksicht genommen wird. Das gilt übrigens auch für die Haltung gegenüber der Natur, die geprägt ist von Ehrfurcht, Verantwortungsgefühl und Dankbarkeit dafür, dass man in einer so schönen Gegend leben darf. Eine wichtige Inspirationsquelle für mein Workout ist die physische und psychische Stärke, die viele Indianer ausstrahlen, denen ich begegnet bin. Und ihre Ausgeglichenheit. Auf dieses innere Gleichgewicht zielt ja auch mein Programm ab, deshalb der Name „Indian Balance“.

Mister „Indian Balance“: Christian de May

> Was ist die Grundidee Ihres Workouts?

< „Indian Balance“ ist ein Programm, das wirklich jedermann ganz einfach durchführen kann. Genau das entspricht nämlich dem Bedürfnis vieler Menschen, wie ich während meiner langjährigen Tätigkeit als Sporttherapeut in Gesprächen mit meinem Stammpublikum immer wieder feststellte. Um diesem Idealanspruch gerecht zu werden, habe ich insgesamt zehn Jahre an der Entwicklung meines Workouts gearbeitet. Seit der Präsentation 2005 auf der FIBO, der weltweit wichtigsten Fitnessmesse, mache ich in der Alltagspraxis die beglückende Erfahrung, dass sich „Indian Balance“ tatsächlich für alle Altersgruppen und Konditionstypen, für Anfänger und Fitness-Profis gleichermaßen eignet. Sogar Schwangere können die allermeisten Übungen ausführen.

> Wie funktioniert denn Ihr Workout konkret?

< Die einzelnen Übungen sind so konzipiert, dass sich die Bewegungsradien ganz auf die persönliche Befindlichkeit abstimmen lassen. Beim Training kann man wählen, wie weit man jede Bewegung ausführt. Noch etwas kommt sehr positiv an: Es sind keine endlosen Wiederholungen vorgesehen, sondern fließende Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen.

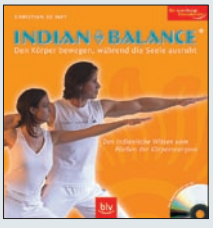
> Ihr Workout-Anleitungsbuch wird samt CD geliefert. Welchen Zweck erfüllt die Musik in Ihrem Trainingskonzept?

< Die CD ist der entscheidende Schlüssel zum Workout, bei dem es auf die totale Harmonie von Klängen und Bewegungen ankommt. Um den richtigen Takt für die Übungen zu finden, braucht man unbedingt diese Originalmusik, die Indianer aus verschiedenen Regionen eingespielt haben.

> Was bewirkt das Training?

< Es verbindet eine ganze Reihe von positiven Wirkungen. Was man als Erstes merkt, ist die innere Ruhe, die sich während der Übungen einstellt. An jedem Bewegungsablauf sind mehrere Muskelgruppen beteiligt. So wird letztlich der ganze Körper mobilisiert. Das ist unter anderem wichtig, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Überhaupt profitieren bei regelmäßiger Durchführung das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit nachhaltig. Deshalb wird „Indian Balance“ von mehreren Krankenkassen als Präventivprogramm empfohlen.

SPORTSKANONEN UND UNTRAINIERTE jeden Alters können endlich aufatmen: Fitness-Spezialist Christian de May macht es so einfach wie nur möglich, völlig stressfrei in Bestform zu kommen und zu bleiben. Sein „Indian Balance“-Workout bringt Körper, Geist und Seele durch ein Drei-Phasen-Programm in Einklang. Es führt von Konzentration über Mobilisation zur Entspannung. Vorbildlich sind die Anleitungen, die klare Texterklärungen durch viele Fotos ergänzen. Ganz nebenbei werden neue Horizonte eröffnet, denn die indianischen Namen der Übungen beflügeln die Phantasie. Ein echtes Wellness-Wunder!



Christian de May: „Indian Balance“ blv, 16,95 €

FIBO NEWS Mai 2005

FIBO community

Messeneuheit
Indian Balance

Workout mit indianischen Wurzeln

Im Rahmen der FIBO präsentierten Christian de May und Damir Corell das„Indian Balance“ Workout und eine Bühnenshow, die zur Indianischen Musik in traditionellen Kostümen auch optisch einen Anziehungspunkt bildeten.

>>**„Den Körper** zu bewegen, während die Seele sich ausruht“, für den Instruktor Christian de May ist das der Kern von Indian Balance, einem neuen Workout-Programm, in dem indianische Elemente mit den Lehren der modernen Bewegungslehre zusammenfließen. Auch dafür steht Christian de May, der seit vielen Jahren erfolgreich als Physiotherapeut tätig ist. Indian Balance versteht er daher als einen ständigen Wechsel von fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Dabei sind die Programmstufen jeweils so konzipiert, dass genügend Sauerstoff in der Muskulatur verbleibt, und somit die Fettverbrennung optimal beschleunigt wird. Das gibt auch dem ganz jungen Nachwuchs die Möglichkeit, mit Spaß präventiv gegen viele Krankheitsbilder entgegenzuwirken.

Von links: Peter Grossmann- ARD-Frühstücksfernsehen, Christian D.May- Indian Balance, Xenia Seeberg- Schauspielerin, Wolf-Dieter Poschmann- ZDF

Indian Balance- The Show

2/07

Österreich 3,50 €; Schweiz 6 sfr Deutschland 3 € Februar

Belgien 3,50 €; Finnland 5 €; Frankreich 4 €; Griechenland 4,70 €; Italien 4 €; Luxemburg 3,50 €; Niederlande 3,50 €; Spanien 4 €; Portugal (cont) 4 €; Slowenien 930,00 SIT/3,88 €

fit FOR FUN

www.fitforfun.de

ORGASMUS XXL
WAS TAUGEN SEX-RATGEBER?

POWER
KABELZUG-WORKOUT FÜR HARTE KERLE

LAUFEN
SO SCHONEN SIE IHRE KNOCHEN

ES KLAPPT WIRKLICH!

5 Kilo weg für immer!

- SECHS LESER UND IHRE ERFOLGSREZEPTE
- DAUERHAFT SCHLANK – WAS DIE EXPERTEN RATEN

TEST: DIE BESTE METHODE FÜR MICH

GROSSER REPORT: WENN SPORT SÜCHTIG

STUDIO-WORKOUT

Fit wie die Indianer

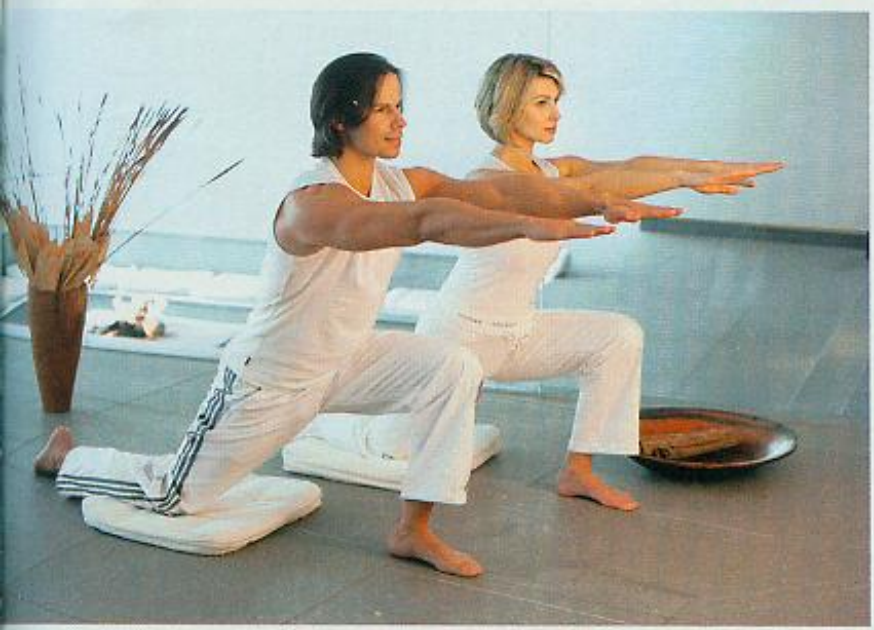
Pilates und Yoga bewohnen bereits länger die Body-and-Mind-Ecke der Studios. Nun gehört ein weiteres Programm dazu: **Indian Balance** beruht auf dem Wissen der amerikanischen Ureinwohner um das Fließen der Körperenergien und um das Gleichgewicht zwischen der Natur und ihrer Bewohner.

Eine Trainingseinheit dauert 65 Minuten und ist in drei Teile untergliedert: Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung. Das Besondere an Indian Balance ist die eigens für dieses Workout entwickelte Musik: Native Indians halfen bei der Auswahl der mystischen Klänge, die den Effekt der Bewegungsabläufe mit indianischen Namen wie „Tadewi" (Wind) oder „Elsu" (Fliegender Falke) unterstützen sollen.

Die Verbindung von Koordination und Gleichgewicht und das zunehmende Fließen der Körperenergie führen zu einem ausgeprägten Körperbewusstsein und sollen leere Energiespeicher in kürzester Zeit wieder auffüllen. Die Übungsabläufe sind einfach; durch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ist Indian Balance für alle Altersgruppen und Konditionstypen sowie für Frauen während und nach der Schwangerschaft gut geeignet.

Inzwischen empfehlen bereits mehrere Krankenkassen Indian Balance als Präventionsprogramm zur Gesundheitsförderung und bezuschussen dieses. Indian Balance unterstützt im Übrigen die Indianermission Fundación Cristo en el Tabernáculo in Chile.

Welche Fitness-Studios den Kurstrend bereits anbieten, erfahren Sie im Internet unter www.indian-balance.com. Aus dem BLV-Verlag kommt das Buch zum Workout (128 Seiten, 16,95 Euro).



Indian Balance: fließende Bewegungen für Muskelkraft und Fatburning

Foto: Getty Images (M. L.)

"Und für 5 € extra im Monat[2] gibt's das Nokia 6230i dazu."

BASE
Die neue Redefreiheit

0 €[1,2]

Nokia 6230i
- 1,3-Megapixel-Kamera
- Bluetooth®/Infrarot
- MP3-Player/Radio

www.BASE.de
0800-776 0000[3]
und in allen E-Plus Shops

1 Voraussetzung ist der Abschluss eines Mobilfunkvertrages mit der E-Plus Service GmbH & Co. KG über die Weihnachts-Flatrate (Rechnungsbezeichnung: BASE 20 Handy-Flatrate) mit 24-monatiger Mindestvertragslaufzeit, einmaliger Anschlusspreis 25 €, monatlicher Paketpreis 20 € für Inlandsgespräche zur eigenen Mailbox sowie zu BASE, E-Plus, simyo, AY YILDIZ und ins deutsche Festnetz (ohne Sondernummern und (Mehrwert-)Dienste). Gespräche in andere deutsche Mobilfunknetze kosten 0,25 €/Min. (ohne Sondernummern und (Mehrwert-)Dienste). Taktung: Die erste Minute wird stets voll berechnet, danach sekundengenaue Abrechnung. SMS in alle deutsche Mobilfunknetze kosten 0,19 € pro SMS (ohne Sondernummern und (Mehrwert-)Dienste). SMS-Versand von BASE zu BASE und zu E-Plus kostenlos bei Zahlung von zusätzlich 5 €/Monat. Dual- oder Tribandhandy erforderlich; Handy ggf. freischalten bzw. SIM-Lock-Sperre aufheben lassen; dafür fallen ggf. Kosten an. 2 Monatlicher Zusatzpreis von 5 € fällt an, wenn der Kunde ein besonders preisgünstiges Handyangebot wünscht; Handypreis fällt zusätzlich je nach Angebot separat an. Angebot gilt auch für andere ausgewählte besonders günstige Handys; solange der Vorrat reicht. 3 Kostenlose Info-Hotline.

www.freundin.de

freundin

1/2007
Mi, 20.12.2006
Deutschland €2,20
Österreich €2,40
Schweiz SFR 4,30

Traum-Mode für Silvester

Große Party, romantisches Dinner, Fondue-Abend mit Freunden: 14 perfekte Outfits für jeden Anlass

WELLNESS-TREND
Indian Balance

Sechs Übungen, die Ihnen innere Harmonie, Gelassenheit und Ausstrahlung schenken

DER GROSSE
VITAMIN-CHECK

Welche Powerstoffe Ihr Körper jetzt braucht, wie sie wirken, worin sie stecken

KOCHEN FÜR GÄSTE

Ganz entspannt was Feines zaubern: Die besten Rezepte für die Feiertage

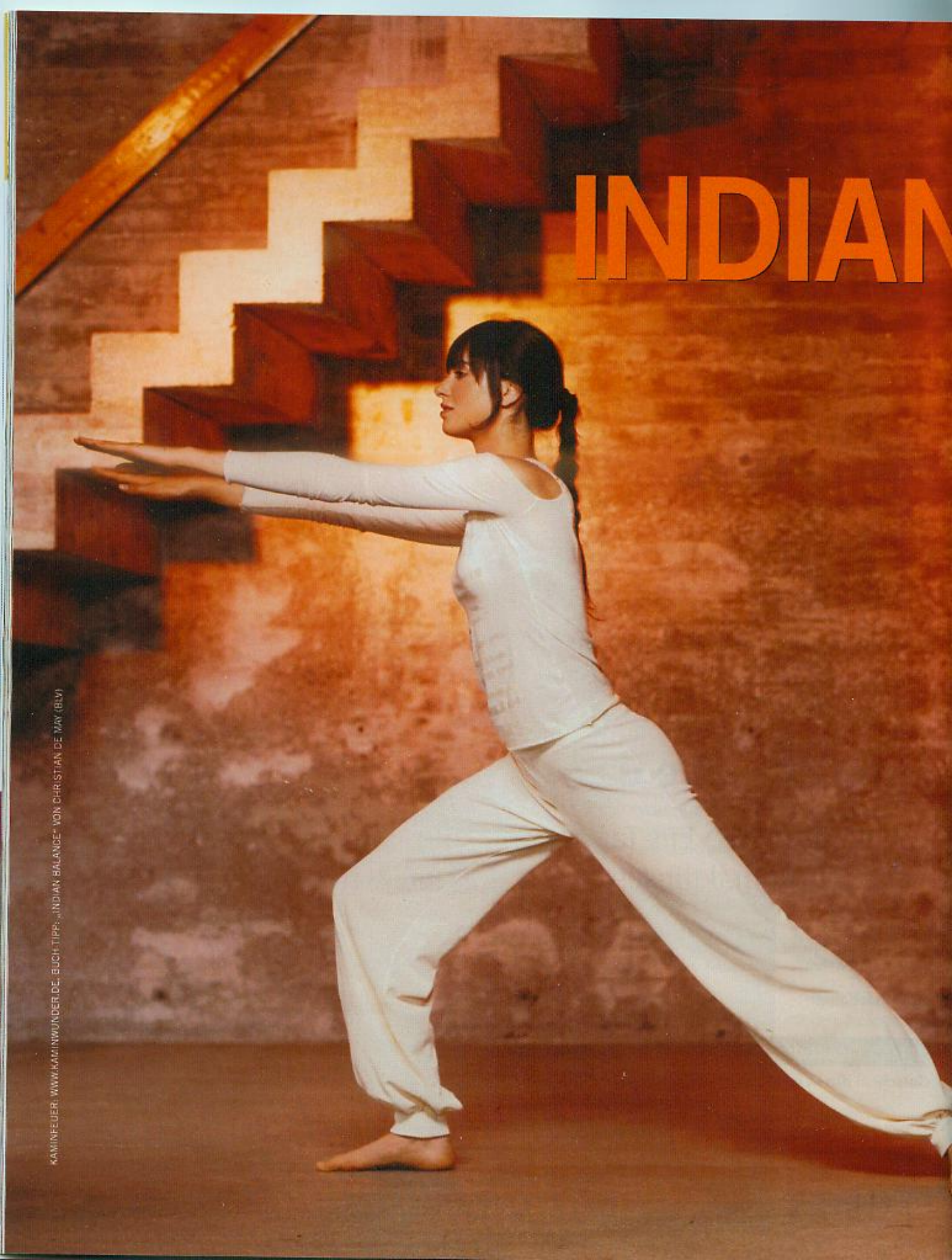
Trend-Report 2007

Was kommt, was bleibt, was geht – alles, was uns im neuen Jahr bewegt

101 Wohn-Ideen zum Wohlfühlen

So verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine gemütliche Kuschel-Oase – mit bezaubernden Accessoires von Klassik-Look bis Asia-Style

INDIAN



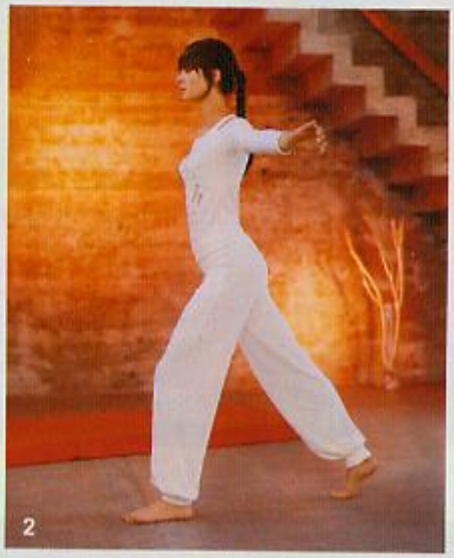
KAMINFEUER: WWW.KAMINWUNDER.DE. BUCH-TIPP: „INDIAN BALANCE" VON CHRISTIAN DE MAY (BLV)

BALANCE

Das Geheimnis dieses Workouts mit indianischer Tradition: Der Körper wird geschmeidig, die Seele frei! Sechs Übungen, die straffen, inspirieren und beflügeln ...

Fotos: Arno Al-Doori

1


2

4

3

Schmetterling

1 Gedankliche Einstimmung Sie stehen fest verwurzelt auf dem Boden. Ihre Arme bewegen sich so leicht wie die Flügel eines Schmetterlings. Grundhaltung: Aufrecht hinstellen. Ihre Hände formen vor dem Becken ein Dreieck, die Fingerspitzen zeigen nach unten.

2 Öffnen Sie Ihre Arme und strecken Sie sie parallel in Schulterhöhe zur Seite aus. Ihr rechtes Bein geht gleichzeitig einen großen Schritt nach hinten. Während der Bewegung einatmen.

3 Führen Sie Ihre Arme jetzt gestreckt wieder nach vorn (s. großes Foto). Die Hände treffen sich dann zur Spitze geformt vor der Brust. Ausatmen und gleichzeitig mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorn machen.

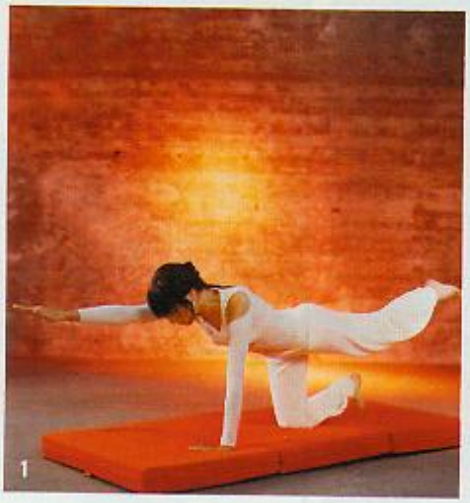
4 Formen Sie mit den Händen ein Dreieck, atmen Sie ein und bewegen Sie die Hände zur Brust. Gleichzeitig nehmen Sie das rechte Bein zurück und führen die Hände zur Ausgangsstellung nach unten. 4-mal 8 Wiederholungen.

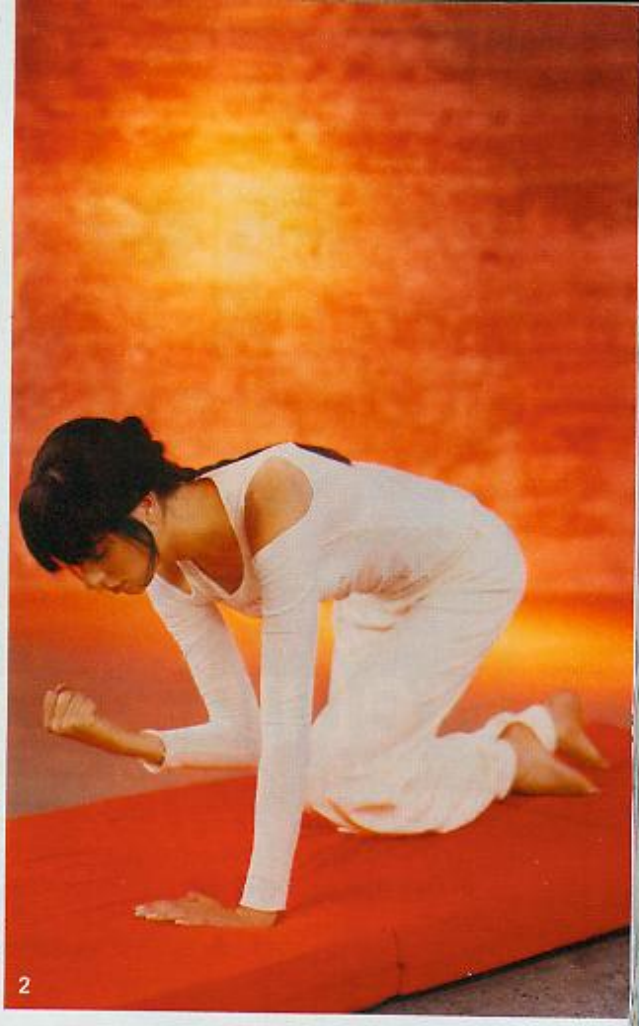
Figur-Benefit: Strafft Rücken und Arme.

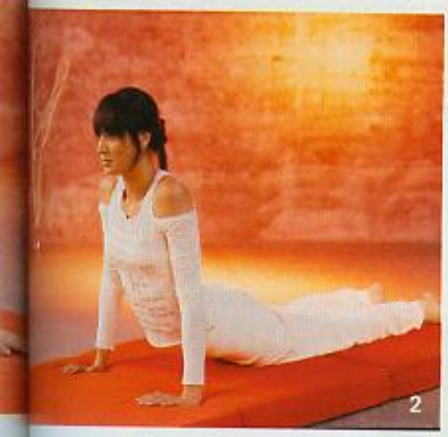
Fußspitze den Boden berührt. **4 Strecken Sie beide Arme in Schulterhöhe** zur Seite, dabei ruhig ausatmen. Wenn Sie die Arme wieder nach unten vor den Körper führen, atmen Sie ein. Mit jedem Bein 8-mal wiederholen. **Figur-Benefit: Formt Beine, Po, Arme, und Schultern.**

Mond

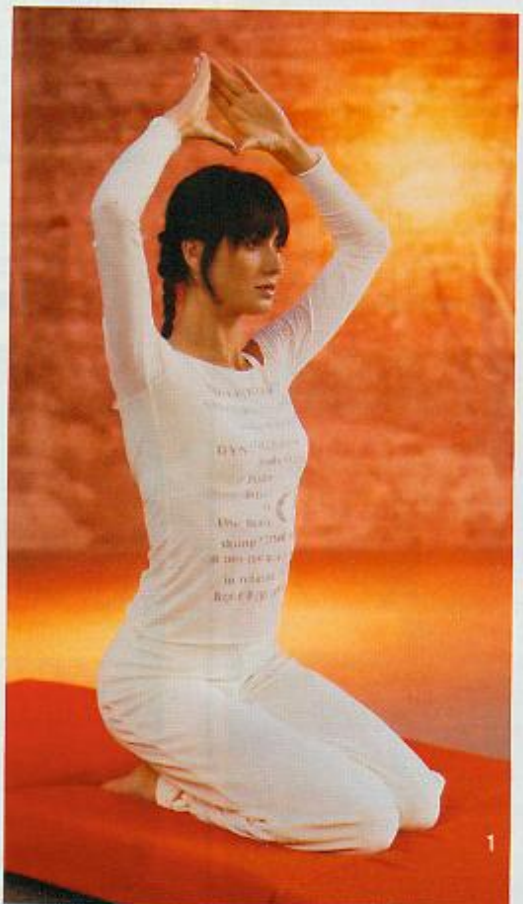
1 Gedankliche Einstimmung Stellen Sie sich vor, die Strahlkraft des Mondes zu erreichen und die gefundene Ruhe tief in Ihrem Inneren abzuspeichern. Grundstellung: Vierfüßlerstand. Linkes Bein und rechten Arm gestreckt so weit wie möglich nach oben heben. Ausatmen. **2 Winkeln Sie linkes Bein und rechten Arm an,** sodass sich Knie und Ellenbogen fast berühren. Kopf etwas in Richtung Boden senken. Während der Bewegung einatmen. 8-mal pro Seite. **Figur-Benefit: Trainiert Streckmuskeln im Rücken, Wirbelsäule und Bauchmuskulatur.**





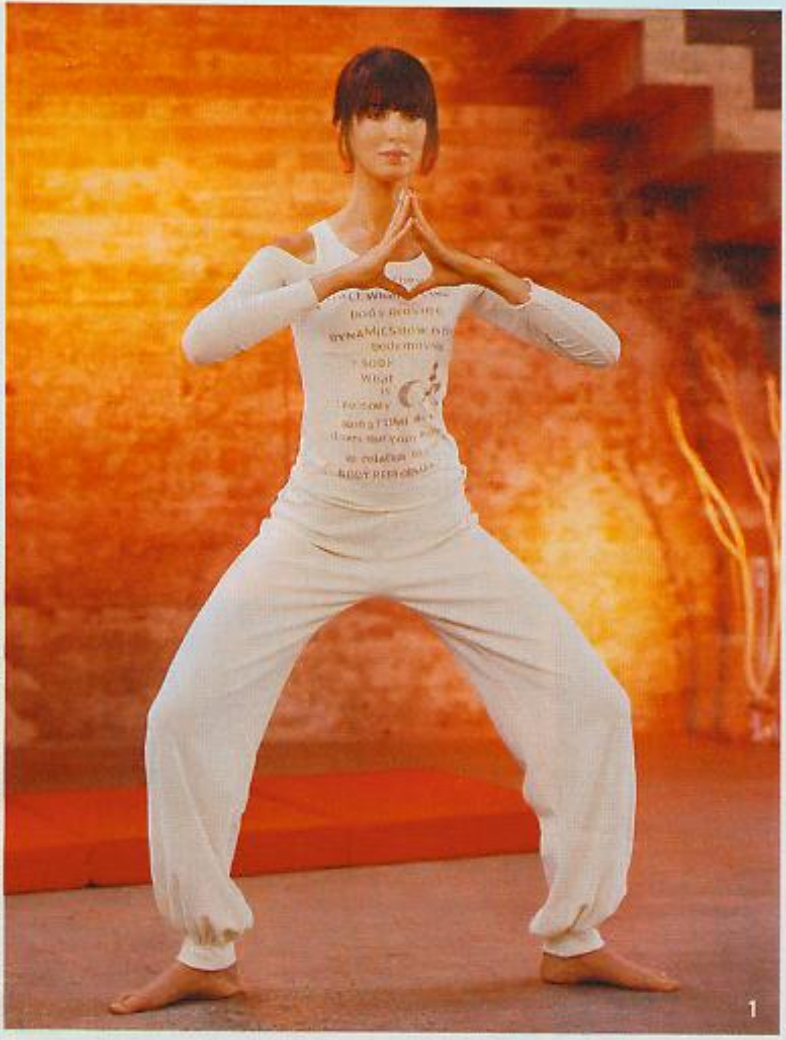


nach vorn. Dann die Hände hüftbreit aufstellen, die Arme langsam ausstrecken und gleichzeitig den Oberkörper aufrichten, sodass nur noch Unter- und Oberschenkel den Boden berühren. Wichtig: Den Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht halten. Während der Bewegung ausatmen. 8-mal. **Figur-Benefit: Stärkt Wirbelsäule, Trizeps und die Bauchmuskulatur.**



Hase

1 Gedankliche Einstimmung Sie überspringen Hindernisse so schnell und wendig wie ein Hase. Grundstellung: Mit aufrechtem Oberkörper auf den Fersen sitzen, die Arme neben dem Kopf angewinkelt, die Hände bilden ein Dreieck. **2 Gehen Sie auf die Knie,** die Arme nach oben. Ausatmen. 8-mal. **Figur-Benefit: Strafft den ganzen Körper.**



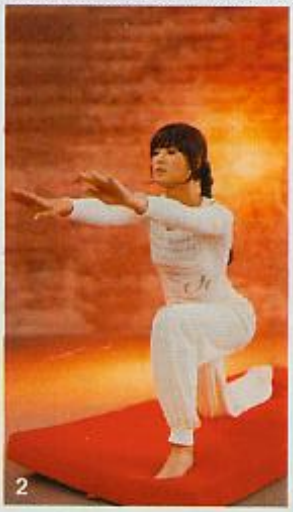
PRODUKTION: CHRISTINE STRAUß. TEXT: RENATE KUHLBRODT. OUTFIT: DEHA. MATTE: IKARUS

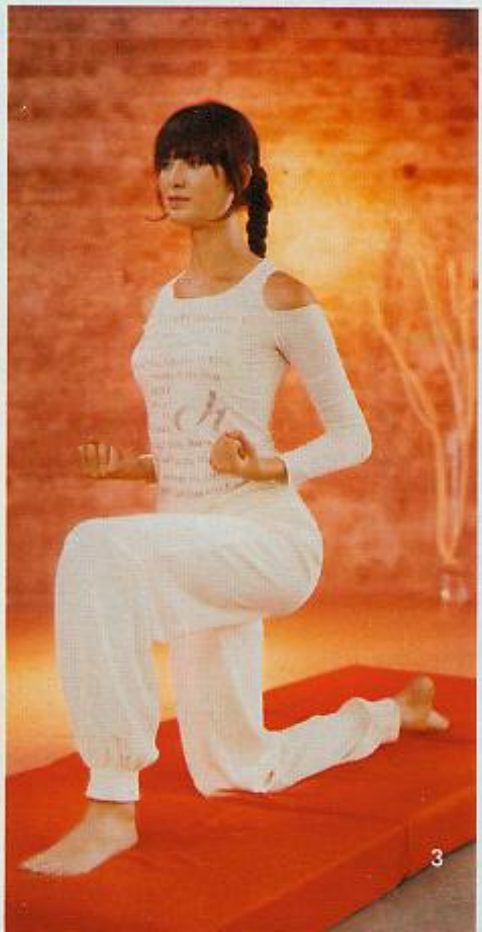
Fliegender Falke

1 Gedankliche Einstimmung Versuchen Sie, sich so frei wie ein Falke zu fühlen, der hoch über den Tälern seine Runden zieht. Grundhaltung: Stellen Sie sich mit gegrätschten und gebeugten Beinen hin, halten Sie dabei die Arme zum Dreieck geformt vor der Brust. **2 Strecken Sie die Beine, ziehen Sie die Arme so weit wie möglich nach oben** – der Körper nimmt dabei eine aufrechte Haltung an, die Aug schauen zu den Händen. Wäh rend dieser Bewegung ausatm **3 Führen Sie die gestreckten Arme langsam nach unten** vor d Körper und strecken Sie gleichzeitig Ihr rechtes Bein na hinten, sodass nur die

Bäume

1 Gedankliche Einstimmung Sie bewegen sich so elegant wie die Baumwipfel im Wind. Grundhaltung: Mit dem rechten Bein hinknien. Hüfte, Oberkörper und gestreckte Arme nach vorn. **2 Gestreckte Arme heben,** Hüfte und Oberkörper noch weiter nach vorn bewegen. Ausatmen. **3 Oberkörper aufrichten,** beide Arme angewinkelt nach hinten ziehen. 8-mal pro Bein. **Figur-Benefit: Macht den ganzen Körper geschmeidiger.**





Wolf

1 Gedankliche Einstimmung Fühlen Sie sich wie ein Wolf, der im richtigen Moment aus seiner Deckung kommt, um auf der Jagd erfolgreich zu sein. Grundhaltung: Sie knien am Boden, sitzen dabei auf Ihren Fersen. Oberkörper und Arme sind auf dem Boden nach vorn ausgestreckt. Ganz ruhig ein- und ausatmen. **2 Rutschen Sie mit dem ganzen Körper** am Boden entlang

1/2007 27. DEZ.
Deutschland € 2,20
Österreich € 2,40 · Schweiz sfr 4,30
4 190308 102202 01

FÜR SIE

DAS BESTE
ANTI-AGING-MITTEL
FÜR DEN GANZEN KÖRPER
Schüßler Salze Mineralstoff-Power, die von innen wirkt

Feiern & genießen
Herzhafte Rezepte für eine tolle Party

Ein Tisch 5x anders
Stilvolle Deko-Ideen für einen zauberhaften Abend

Bessere Medikamente, schonende OPs
Ist Krebs bald besiegt?

Fit & schlank ins neue Jahr
INDIAN BALANCE – wirkungsvolle Übungen auch für Ungeübte

Frech wie Oskar …
Wie der Vorname unser Leben prägt

Jetzt auch zum Selberstricken!
Die 10 schönsten Looks VON BIAGIOTTI BIS KENZO

Zu gewinnen!

ALLE ÜBUNGEN stammen aus dem Buch „Indian Balance" von Christian de May, Sporttherapeut mit indianischen Wurzeln (128 Seiten, inklusive CD, 16,95 Euro). Der blv-Verlag verlost 50 Exemplare: Postkarte an: FÜR SIE, Stichwort „Indian Balance", 20594 Hamburg. Einsendeschluss: 13. Januar 2007.

Relaxen

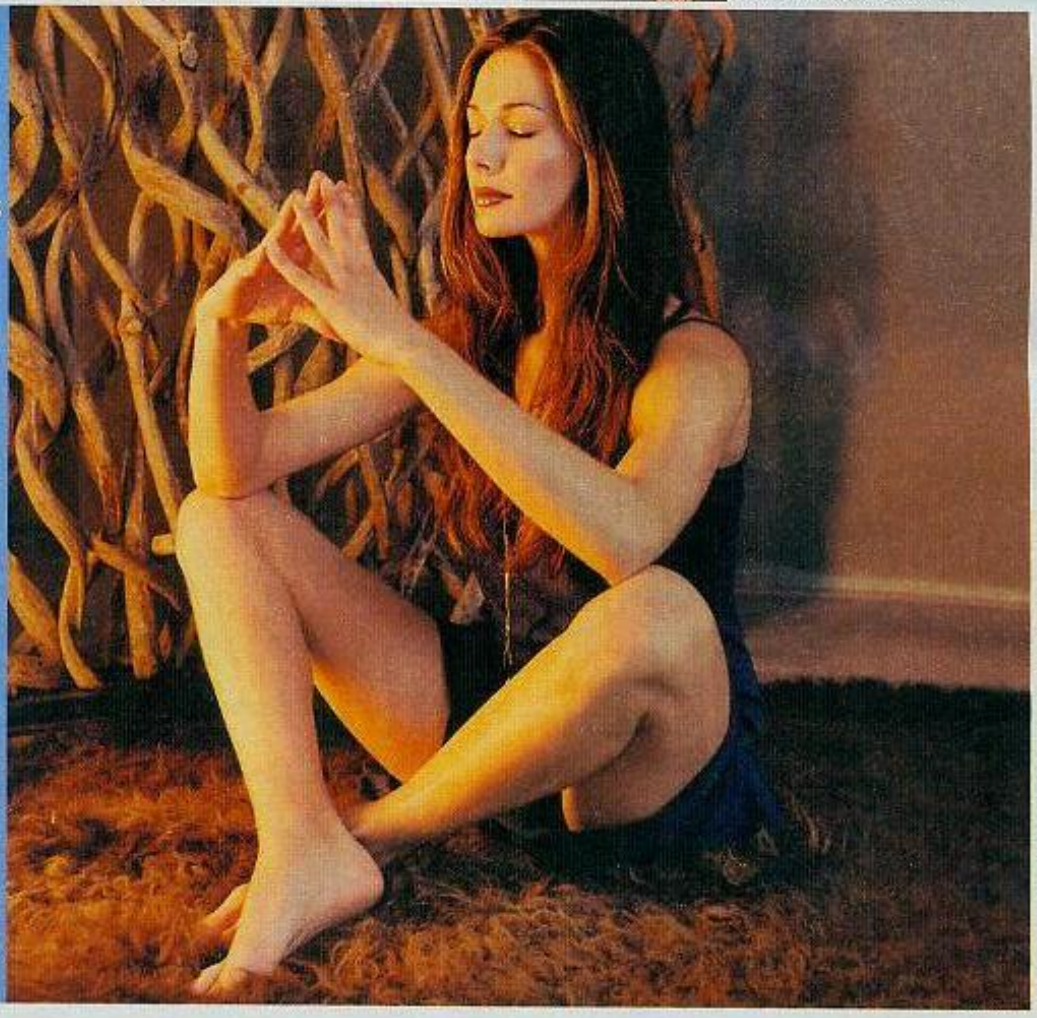
Der letzte Teil des Indian-Balance-Workouts ist die Tiefenentspannung. Machen Sie die Übungen möglichst langsam und konzentriert. Versuchen Sie mit jedem Atemzug, Ihr Innerstes zu spüren. Es lohnt sich: Wenn Sie regelmäßig 3- bis 4-mal pro Woche trainieren, bekommen Sie nicht nur eine bessere Figur, sondern auch eine tolle Ausstrahlung.

1 „Amitola" (Regenbogen)

WIE EIN REINIGENDER REGEN Festigt die Bauchmuskulatur, erfrischt Körper und Geist: Hinlegen, Beine anwinkeln, Arme über dem Kopf strecken (Foto rechts). Beim Ausatmen Arme gestreckt erst auf Schulterhöhe neben den Körper, dann vor den Körper führen, die Hände berühren sich (links). Dabei Kopf, Oberkörper und Beine leicht anheben. Beim Einatmen wieder hinlegen, Arme über den Kopf strecken. 8-mal.

2 „Miakoda" (Die Kraft des Mondes)

DEN LEBENSWEG ENTDECKEN Regeneriert, dehnt Arme, Beine und Rücken, schenkt Geduld, um Ziele zu erreichen: Hinsetzen, Beine anwinkeln, die Ellbogen auf den Knien abstützen, Fingerspitzen aneinanderlegen, die Hände bilden ein Dreieck (Foto). Beim Einatmen das linke Bein und beide Arme vor dem Körper ausstrecken, die Hände übereinanderlegen. Beim Ausatmen Oberkörper und Arme langsam in Richtung Fußspitzen bewegen, der Rücken bleibt gerade. Beim Einatmen den Oberkörper wieder aufrichten, die Arme gehen mit. Pro Bein 8-mal.



HAIRSTYLING & MAKE-UP: Caroline Wuest/Bigoudi - KLEIDUNG: Velvet, über Schramm-Badenhop, Wiesbaden - BISON-FELL: Michael Ditter/www.hierfelle.de - HOLZTISCH, WURZELWAND: Die Wäscherei, Hamburg - TEXT: Martina Jühnke

EDITORIAL

Häuptling trifft Squaw – das Ergebnis: Indian Balance

Fit auf die sanfte Art

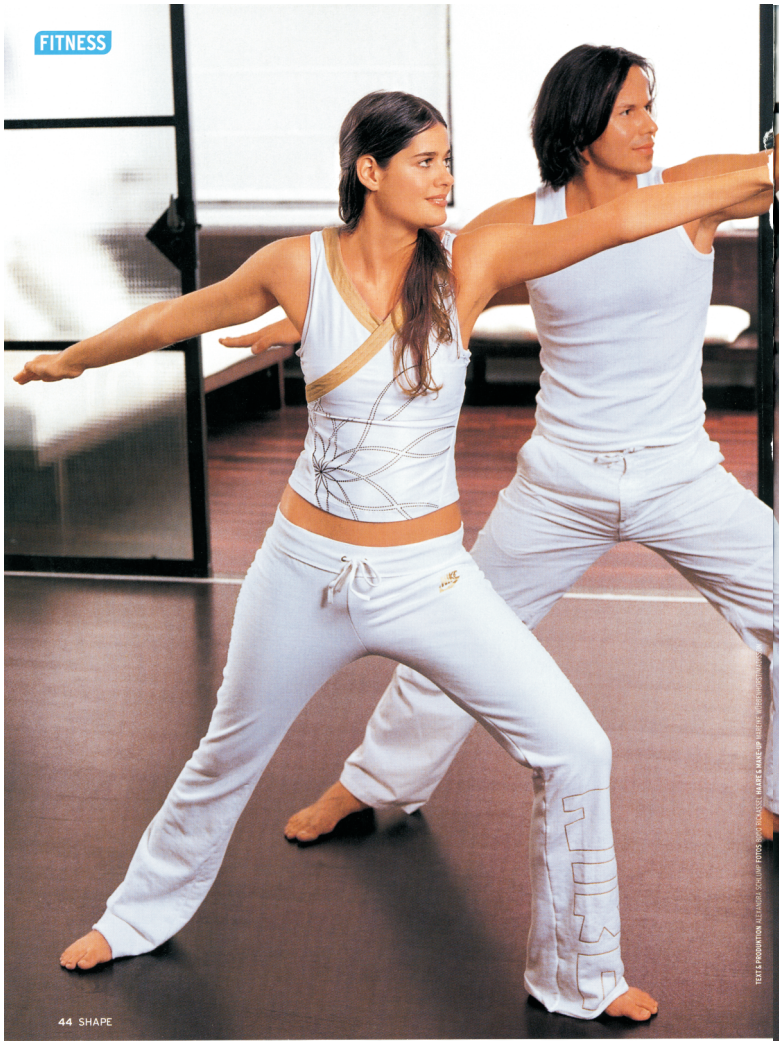
Sicher ist Ihnen das auch schon mal passiert: Sie treffen jemanden – im Job, auf einer Party oder im Fitnessstudio – und spüren gleich: Zwischen Ihnen stimmt die Chemie! So geschehen bei unserer Indian-Balance-Produktion. Da haben sich wirklich zwei gesucht und gefunden: Christian De May, Erfinder der neuen, indianisch inspirierten Body- und Mind-Technik, und Model Mahée, die schon allein wegen ihres indianischen Namens (bedeutet „Universelle Liebe") wie geschaffen war für dieses Thema. Gemeinsam turnten und turtelten Sie sich durch den Übungsablauf (ab Seite 44). Und dekorierten sich am Ende sogar mit fremden Federn, dem Indianerschmuck, den Christian noch von einer seiner furiosen Bühnenshows im Gepäck hatte. Aber keine Angst: Sie müssen keine Squaw sein, um an Indian Balance Gefallen zu finden. Lassen Sie sich von den fließenden Moves beflügeln. Sie werden sehen: Schneller haben Sie noch nie Ihre Energiereserven aufgetankt. „Nur eine halbe Stunde und Sie sind selbst nach langen Arbeitstagen fit für den Abend", verspricht Experte De May. Wie Sie ebenso schnell auch noch besonders schön aussehen, machen Ihnen unsere Models Sofia und Blanda vor. Sie steckten in einem Fitnessstudio – im wahrsten Wortsinn – die Köpfe zusammen. Herauskamen praktische Sport-Frisuren und tolle After-Work-out-Stylings für lockige und glatte Haare (ab Seite 108). Wirklich genial ist der neue Bodyforming-Trend aus den USA, den Visagistin Christine, Model Larissa und Fitness-redakteurin Martina für Sie in Szene setzten. Was auf den ersten Blick aussieht wie eine gemeinschaftliche Bodenwischaktion, ist tatsächlich Pilates in Perfektion. Denn mithilfe eines simplen Handtuches lässt sich zu Hause die Wirkung teurer Pilates-Geräte imitieren (ab Seite 24). „Einfach großartig!" So lautete das Urteil unseres Testtrios – höchster Fun-Faktor inklusive. Weitere Neuheiten und Anregungen, auf die sanfte Art fit, schön und schlank zu werden, finden Sie in unserem großen Special. Lassen Sie sich inspirieren!

Einen schönen Indian Summer wünscht
Ihr Shape-Team

Ob lockig oder glatt: So klappt es mit der Sport-Frisur

Tuchfühlung: Unser Testtrio ging dem neuesten Pilates-Trend auf den Grund

FITNESS



Indian Balance

Das neue Body- & Mind-Training beflügelt die Sinne, formt die Figur und bringt pure Energie

„Den Körper bewegen, während sich die Seele ausruht" – so schön kann Fitnesstraining sein. Indian Balance schafft dieses Kunststück, setzt auf die innovative Verknüpfung moderner Trainingslehre mit dem indianischen Wissen über das Fließen der Körperenergie. Erfinder ist der renommierte Physiotherapeut Christian De May, dem das kulturelle Erbe seiner Vorfahren als Inspirationsquelle diente. Sein Urgroßvater gründete 1912 die erste Mission für die Mapuche Indianer in Chile. Ihre Achtsamkeit für kleine Dinge, diese Kunst, in sich zu ruhen und das ausgeprägte Bewusstsein für den eigenen Körper faszinierten ihn seit jeher. Jetzt hat De May die Philosophie in Bewegung umgesetzt – eine Kostprobe seiner Indian-Balance-Technik gibt er Ihnen hier. „Es ist der einfachste Weg, in kurzer Zeit pure Energie zu tanken", versichert er. Das Geheimnis des Erfolgs ist der ständige Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. So lassen sich Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Durch die immense Sauerstoffzufuhr wird auch die Fettverbrennung aktiviert. Besonders stimmungsvoll wird das Training zu den Klängen indianischer Musik. Eine CD können Sie über **www.indian-balance.com** bestellen.

Warm-up Diese Konzentrationsübungen schulen die bewusste Atmung

WAKANDA – magische Kräfte Aufrecht stehen. Die Fingerspitzen vor der Brust aneinander legen, die Hände bilden ein Dreieck **(A)**. Hände nach oben führen und gleichzeitig ausatmen. Blick folgt der Bewegung. 8 x wiederholen **(B)**. Hände auf Brusthöhe senken, einatmen **(A)**. Hände nach unten führen, dabei ausatmen. Blick folgt der Bewegung **(C)** 8 x. Insgesamt 4 Durchgänge

TEXT & PRODUKTION ALEXANDRA SCHLUMP FOTOS SVEN BLAKKEST HAAR & MAKE-UP MARIE K. BIRKENHAUER

SHAPE

SHAPE
03/2007

Gute Laune durch QI-GONG

15 sanfte Moves, die sofort wirken

LUST AUF FRÜHLING

Die 10 schönsten Mode-Trends

sportlich & sexy

Die neuen Make-ups

zart & sinnlich

SO WERDEN SIE ZUR SEX-GÖTTIN

33 Tricks, die Sie unvergesslich machen

Neu aus USA

Knackige Beine, Po und Bauch mit dem SPRUNG-TRICK

(macht auch Heidi Klum!)

SCHNELLER GEHT'S NICHT

In 8 Minuten schlank

Ohne Sport, ohne Hungern

15 KILO WEG

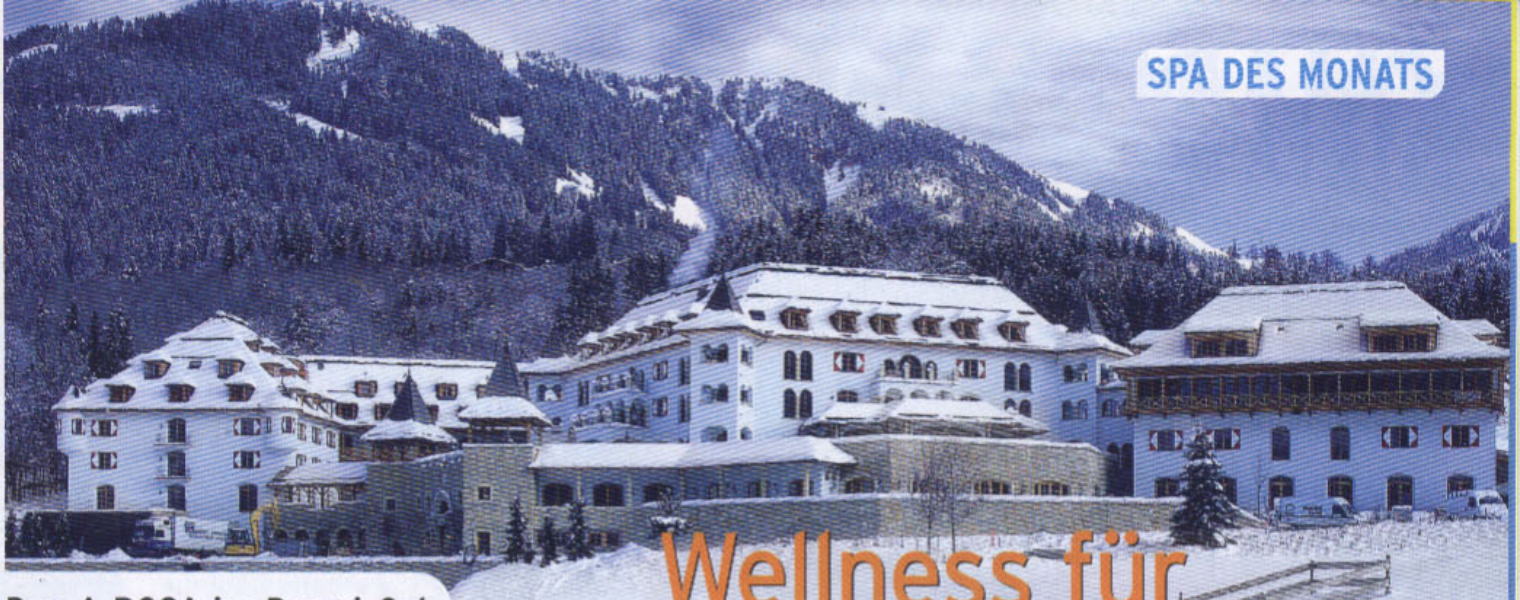
mit Wickeln, die Fett auflösen

Eine SHAPE-Leserin hat's getestet

- Blitztraining gleich nach dem Aufstehen
- Schon im Mai haben Sie Ihre Bikini-Figur

Deutschland € 2,60
Österreich € 2,90 • Schweiz Sfr 5,20

4 194790 002606 03



Wellness für Königskinder

Das A-ROSA im Promi-Ort Kitzbühel überrascht in zauberhafter Bergwelt mit orientalischem Flair

Schon die lange Auffahrt lässt Prinzessinnen-Gefühle aufkommen. Im Stil eines Schlosses erbaut, liegt das A-Rosa Kitzbühel eingebettet zwischen Wilder Kaiser und Pass Thurn. Ein atemberaubender Blick, der zum Träumen verführt. Das 3.000 qm große **SPA-ROSA** bietet zudem alles, was Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt. „Gesundes Aussehen", „Fitness" und „Innere Stärkung" bilden die drei Säulen für persönliches Wohlergehen. Anwendungen aus verschiedenen Ländern und Kulturen, wie z. B. asiatische und hawaiianische Massagen oder Beauty für Gesicht und Körper mit japanischen Seidenextrakten und karibischen Ölen, lassen selbst in der kältesten Jahreszeit Südseefeeling aufkommen. Ein schöner Einstieg ist die 90-minütige „Bali Boreh"-Behandlung (140 €), eine traditionelle Anwendung der Reisbauern auf Bali, die Muskel- und Gelenkschmerzen lindert und durch eine wärmende Ganzkörpermassage und Kräuterpackung vor Erkältungen schützt. Pure Frische dagegen verspricht die ST BARTH Pureness-Gesichtsbehandlung (s. Bild u., 110 €). Pflanzliche Pflegeprodukte mit Vitaminen und Mineralien wirken klärend und regen die Eigenaktivität der Haut an. Skifahrer kommen bei der Thai-Fußmassage (60 €) schnell wieder auf die Beine. Acht verschiedene Saunen mit Ruhezone (Wasserbetten!), Hamam-Dampfbad (90 €), Rasul-Bad (40 €) und Eisgrotte lassen endgültig den Alltag vergessen. Wer's ganz privat liebt, bucht die 100 qm große SPA-Suite mit Sauna, Whirlpool, Massageraum, Ergometer und Relaxbereich mit Flatscreen (4 Std./1-4 Pers., ab 250 €). Auf Wunsch mit Privattrainer (Indian Balance, Yoga, Meditation), Körperpeeling und Candle-Light-Dinner (2 Pers./380 €). Der Bergblick ist natürlich inklusive...

Exotische Tonics, Öle, Lotions und Cremes mit Avocado, Vanille, Mango und Melone sorgen für streichelzarte Haut

Indian Balance Christian de May (r.) bringt Körper und Seele in Einklang

Freie Bahn Der großzügige Innen- und ganzjährig beheizte Außenpool

Hamam Waschen, peelen und massieren nach alter türkischer Herkunft

INFOS

A-ROSA Kitzbühel
Ried Kaps 7, A-6370 Kitzbühel
Telefon: +43 (0) 53 56 / 65 66 09 92
Internet: www.a-rosa.de

Nr. 5 23. 2. 2007

Ihr 14 Tage FERNSEHPROGRAMM 3. - 16. MÄRZ 2007

DEUTSCHLAND € 1,4
ÖSTERREICH €
LUXEMBURG €
ITALIEN €

tv DIGITAL

DIE NEUE WELT DES FERNSEHENS

Mit allen Programmen von
PREMIERE
Plus: HD-Sender

SAMSTAG
SONNTAG
MONTAG
DIENSTAG
MITTWOCH
DONNERSTAG
FREITAG

Neu! Extra-Heft

Mit exklusiven Aktionen

Plus: Gratis-Film als Download

Gewinnspiel: Treffen Sie Heidi Klum beim Dreh zu ihrer neuen Modelshow!

GEORGE CLOONEY
Neu im Kino mit „The Good German"

EXKLUSIV

Ein Inspektor packt aus!

Bastian Pastewka über den Dreh zu „Neues vom WiXXer"

4 196409 801457 05

Indian Balance ist gleichzeitig Workout und Wellness

Fit wie Winnetou

Das originelle Workout **INDIAN BALANCE** verbindet indianisches Wissen mit modernen Trainingstechniken

Nachdem asiatische Praktiken wie Yoga und Tai Chi die Fitnesscenter eroberten, kommt nun Konkurrenz aus Südamerika. Für sein neuartiges Workout Indian Balance verknüpft der Erfinder Christian De May das indianische Wissen über fließende Körperenergien mit modernen Trainingstechniken.

FASZINIERT VON DER AUSGEGLICHENEN Persönlichkeit und dem intensiven Körperbewusstsein seiner indianischen Vorfahren, ließ sich der Sporttherapeut und Gesundheits-Coach von den Bergindianern in den chilenischen Anden inspirieren. „Indian Balance ist der einfachste Weg, in kürzester Zeit pure Energie zu tanken. Selbst nach langen Arbeitstagen macht es jeden schnell wieder fit für den Abend", verspricht Christian De May.

EINE TRAININGSEINHEIT DAUERT ungefähr 65 Minuten und ist in drei Phasen untergliedert: Warm-up, Mobilisation und Tiefenentspannung. Dazu kommt ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Während des Trainings soll indianische Musik den Effekt der Übungen unterstützen. „Das Programm verbindet Tanz, Atmung und Rhythmus. Es wirkt wie ein intensives Workout und ist gleichzeitig Wellness pur", sagt De May. Konzentration, Beweglichkeit und Koordination sollen so verbessert, die Fettverbrennung angeregt werden. Für das richtige Indianer-Feeling sorgen zudem die indianischen Namen der Übungen: Elsu (übersetzt: fliegender Falke) verbessert die Konzentration und formt Beine, Po, Arme sowie Schultern. Die Übung Karmiti (die Bäume) soll Stärke verleihen, und bei Leotie (die Prärieblume) entspannen die Sportler im Schneidersitz.

DIE BEWEGUNGSABLÄUFE ORIENTIEREN sich an den sogenannten Pow Wows der Indianer. So werden die traditionellen Tanzfeiern genannt. Für alle Sportler, die sich auf Indian Balance einlassen, könnte Fitnesstraining also demnächst zu einem richtigen Fest werden.

Sandra Winkler

Indian-Balance-Erfinder: Christian De May (r.)

Die große Vitalstoff-Kolumne präsentiert von taxofit

Vitamin-Power

Dr. Jörg Hüve, Leiter des Instituts für ernährungsmedizinische Information, über wichtige Vitalstoffe

Bei Stress hilft, sich auszutoben: Sport bau Stresshormone ab. Abschalten und Entspa nen auch. Das reduziert die Anspannung. Doch auch Vitalstoffe können helfen.

DIE GRUPPE DER B-VITAMINE ist dabei beson ders wichtig. Ihre Wirkungen greifen ineina der wie die Zahnräder eines Uhrwerks. B-Vitamine sorgen für ein reibungsloses Funktionieren von Muskeln und Nerven sowie für einen optimalen Energieumsatz.

> **B-Vitamine helfen wie Sport in stressigen Phasen.**

Das ist in Stressphasen entscheidend. Dabei hat jedes seine ganz spezielle Funktion Chemisch gesehen sind die B-Vitamine völlig unterschiedliche Stoffe Das bedeutet: Ein Mangel an einem B-Vitamin kann nicht durch einen Überschuss eines anderen Vitalstoffs ausgeglichen werden. Eines haben B-Vitamine gemeinsam: Sie sind wasserlöslich, der Körper kann sie bis auf Vitamin B12 nicht lange speichern Man muss sie also jeden Tag in ausreichender Menge aufnehmen.

BEI STARKER BELASTUNG reicht die Ernährung dafür oft nicht aus. Dann ist es empfehlenswert, hochdosierte B-Vitamine mit entsprechenden Präparaten zuzuführen. Weil der Körper sie nicht lange speichern kann, sollte man Depot-Tabletten aus der Drogerie nehmen. Sie geben die Vitalstoffe langsam und kontinuierlich ab. Außerdem wichtig: Das Präparat sollte alle B-Vitamine als Komplex liefern, denn nur gemeinsam sorgen sie für Power. Am besten zusammen mit Vitamin C, das in Stress-Situationen ebenfalls vermehrt verbraucht wird.

Erdnüsse enthalten Vitamin B3

www.vital.de

Welcome to Wellness

vital

4 190287 302204 09

September 2006 2,20 €

Österreich 2,55 €
BeNeLux 2,65 €
Griechenland 3,50 €
Spanien 3,10 €
Slowenien 680,- SIT
Schweiz 4,40 sfr
Frankreich 3,10 €
Italien 3,10 €
Portugal (cont) 3,10 €

Schluss mit Haut-Problemen

Licht, Duft, Hormone: Einfache Tricks mit verblüffender Wirkung

Jetzt ist Pflaumenzeit!

Neue Rezept-Ideen von süß bis deftig

Wut macht stark

Der Impuls für mehr Selbstbewusstsein

Passiv-rauchen

Das macht es so gefährlich

Altes Heilwissen neu entdeckt

* Experten erklären, wem die Ethno-Medizin hilft
* Die besten Methoden bei Frauenbeschwerden

1

Innere Kräfte aktivieren

Stehen Sie aufrecht und halten Sie Ihre zum Dreieck geformten, nach oben geöffneten Hände vor die Brust. Augen kurz schließen und ganz ruhig atmen. Augen wieder öffnen, Hände langsam nach oben führen, dabei ausatmen. Wieder vor die Brust senken, dabei einatmen. Nun die Hände drehen und nach unten bis etwa vors Schambein führen (Finger nach unten), dabei ausatmen. Einatmen, Hände drehen und wieder vor die Brust. Der Blick folgt stets den Bewegungen. Versuchen Sie, beim Ausatmen negative Gedanken zu verabschieden, beim Einatmen Ruhe und Frieden in sich aufzunehmen. 4-mal 8 Wiederholungen.

2

Beweglich wie ein Baum im Wind

„Karmiti-Bäume" heißt diese Übung, die beweglich und stark macht: Mit einem Bein knien, das andere nach vorn anwinkeln (90 Grad), Fuß aufstellen. Beide Arme seitlich am Körper hängen lassen. Beim Ausatmen Oberkörper und Hüfte etwas nach vorn verlagern und die Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe ausstrecken. Winkeln Sie jetzt beide Arme gleichzeitig an und ziehen Sie Ihre Hände zum Körper zurück (etwa Taillenhöhe). Dabei Fäuste ballen und einatmen. Der Oberkörper richtet sich wieder auf. 8-mal, dann Beinwechsel.

Das verleiht Flügel

Endlich ein Workout, für das niemand zu alt, zu pummelig, zu unsportlich ist! **Indian Balance** macht uns stark – und zwar nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist

Den Körper bewegen, während die Seele sich beruhigt – das klingt eher nach einem relaxten Wellness-Programm als nach Fitnesstraining. „Indian Balance" (www.indian-balance.com) ist beides: ein neues ganzheitliches Workout, mit dem wir wieder eine kraftvolle, harmonische Verbindung zum eigenen Körper aufbauen und lernen, ganz entspannt in unserer Mitte zu sein.

Von altem indianischem Wissen inspiriert

Den Pfad zu innerer Stärke und Gelassenheit entdeckte der Sporttherapeut und Gesundheitscoach Christian de May bei seinen indianischen Vorfahren. Fasziniert von ihrer ausgeglichenen Persönlichkeit und ihrem intensiven Körperbewusstsein, verknüpfte er das alte indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Das Indian-Balance-Programm beginnt mit einem Warm-up und Konzentrationsübungen (z. B. Übung 1). →

3

Wer mit dem Wolf tanzt, findet seine Balance

„Tala – der Wolf" ist eine Übung, die Ihnen durch den Wechsel von Aktivität und Ruhe den Weg zu innerer Ausgeglichenheit zeigt. Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie sich auf Ihre Fersen. Oberkörper ganz entspannt auf die Beine ablegen und Arme nach vorn ausstrecken. Beim nächsten Ausatmen den Oberkörper langsam dicht am Boden entlang nach vorn schieben und mit den Armen hochdrücken – wie ein Wolf, der wittternd auf Jagd geht. Die Beine sind dabei gestreckt und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht gehalten. Kurz halten und langsam wieder zurück in den Fersensitz, dabei einatmen. Der Wolf zieht sich zurück. 8-mal.

5

Mit Bodenhaftung in die Entspannung

„Tuwa – die Erde" heißt diese Position, die Sie nach dem aktiven Übungsteil noch einmal ganz tief entspannen soll. Setzen Sie sich dazu mit einwärts angewinkelten Beinen auf eine Matte und legen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Hände umfassen die Fußgelenke. Schließen Sie nun Ihre Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Den Oberkörper dabei schön gerade halten, damit die Lunge ausreichend Platz hat, sich zu entfalten. Atmen Sie ruhig und bewusst ein und aus. Stellen Sie sich vor, wie die Kraft von Mutter Erde in jeden Winkel Ihres Körpers strömt und ihn in eine friedvolle Schwingung versetzt.

4 Ganz konzentriert auf den Mond

Bei dieser Übung („Jacy – Mond") sollten Sie gut im Gleichgewicht sein, sonst wird's wackelig. Volle Konzentration ist angesagt, dabei spüren Sie Ihren Körper bis in die kleinste Muskelfaser. Ein tolles Gefühl, das ruhig und stark macht – nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, heben Sie Ihr linkes Bein an und strecken Sie es nach hinten aus. Den rechten Arm nach vorn ausstrecken, so dass Arm, Rücken und Bein eine gerade Linie bilden. Dabei ausatmen. Beim nächsten Einatmen linkes Bein und rechten Arm anwinkeln und langsam unter dem Körper zueinander führen. Hand dabei zur Faust ballen, die Finger zeigen nach oben. 8-mal wiederholen, dann die Übung mit dem rechten Bein und dem linken Arm genauso durchführen.

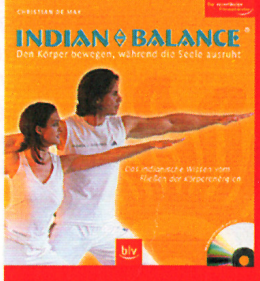
Danach wird der Körper mobilisiert (z. B. Übung 2, 3 und 4), und als Finale gibt es eine Tiefenentspannung (z. B. Übung 5). Das Ganze ist ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelarbeit. Beweglichkeit und Körperkoordination werden trainiert, die Fettverbrennung angeregt. Besonders schön geht das mit indianischer Musik. Die CD gibt's zum Buch, das im September erscheint, dazu (siehe rechts). Wer gleich schon mal loslegen möchte: Unser Kurzprogramm zeigt, wie's geht. *

TEXT: Christina Schmidt
PRODUKTION: Sabine Mamat, Gabi Carstens
FOTOS: David Sunshine
HAARE UND MAKE-UP: Agnesha Kollien
HEMD: Zara **HOSE:** H & M

LESER AKTION

50 „Indian Balance"-Bücher mit CD!

Sie möchten gern tiefer in das neue Training einsteigen? Dann nehmen Sie doch an unserem Gewinnspiel teil. VITAL und der blv-Verlag verlosen 50 „Indian-Balance"-Bücher von Christian de May – mit Begleitmusik auf CD (16,95 Euro). Auf 128 Seiten werden Sie ausführlich in die Geheimnisse des neuen Workouts eingeweiht.



Ein komplettes Übungsprogramm mit Step-by-Step-Anleitungen schließt sich an. Dazu gibt's Spezial-Workouts für Fortgeschrittene, für die Figur und sogar für Schwangere. Schicken Sie eine Postkarte an: VITAL, Gewinnspiel, 20638 Hamburg – „Indian Balance". Oder Tel. 01 37/80 00-102 (Telemedia Interactive, 49 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz). Anruf-/Einsendeschluss: 18. September 2006.

Im Buchhandel oder zu bestellen über:
info@vitaldirekt-shop.de oder
Tel. 01 80/5 15 70 00 (vitaldirekt, 12 Cent/Min.)