

Autogenes Training, Yoga, Pilates, & Co

Von Sibylle Reiter

Jeder kann einen Weg für sich finden

Entspannung finden, die Psyche stärken, den Körper kräftigen – es gibt viele Wege dazu. Mit professioneller Anleitung geht jeder soweit, wie es gut für ihn ist – manch einer wächst sogar über sich hinaus.

Beim **autogenen Training** (autogen = selbst erzeugt) schalten wir durch autosuggestive Konzentration auf Ruhe und Erholung um. „Dabei üben wir Gelassenheit durch innere Sammlung und Konzentration“, erklärt der Braunschweiger Arzt Dr. Sayed Tarmassi. Er empfiehlt dreimal täglich ein dreiminütiges Training, das sich positiv auf viele gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Muskelverspannung, Kopfschmerzen, Durchblutung oder Angstzustände auswirkt. „Da autogenes Training stark auf den Blutkreislauf einwirkt, sollte man es erst einige Wochen nach einem frischen Schlaganfall erstmals anwenden“, rät Dr. Tarmassi.

Mit **Pilates** werden auf schonende Weise Muskulatur, Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer verbessert. Wer die Übungen konsequent macht, spürt schnell den Erfolg. Mit

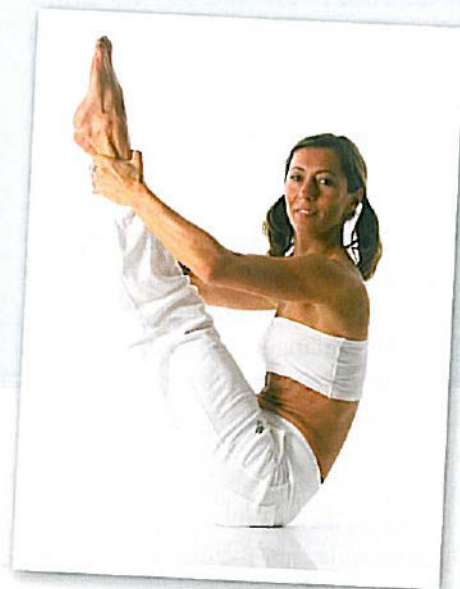
Yoga verbindet man in Europa meist (teils extreme) körperliche Übungen, Yoga ist jedoch sehr vielfältig und weist auch viele meditative Aspekte auf. Atemübungen aus dem Yoga etwa können den Blutdruck regulieren.

Effektive Verbindung: physyolates

Die von der AOK und der AG Prävention erfolgreich geprüfte Methode **physyolates®** entspricht den Leitlinien der Prävention „und verbindet die besten Übungen aus Physiotherapie, Yoga und



Pilates“, wie die Ulmerin Susanne Botzenhart sagt. Als Physiotherapeutin, Pilates- und Yogalehrerin sowie Sportmentalcoach hat sie dieses markenrechtlich geschützte Programm entwickelt, bildet auch darin aus. „Körpertaining bringt viel – es mit Entspannung, Atembewusstsein und innerer Gelassenheit zu verbinden noch mehr: Balance, Beweglichkeit und Kraft für den Alltag und Effizienz beim Üben“, erklärt sie. Das Training mobilisiert und bewegt die Gelenke, wobei auf



gesunde Balance zwischen Stärke und Kraft einerseits sowie Beweglichkeit, Durchlässigkeit und Leichtigkeit andererseits geachtet wird. Im therapeutischen Bereich werden mit physyolates natürliche Funktionen zurückerlangt, Fehlhaltungen ausgeglichen, neues Bewegungsverhalten etabliert. Patienten mit Halbseitenlähmung sollten physyolates zunächst unter Anleitung eines qualifizierten Therapeuten ausüben, die Übungen werden je nach Einschränkung angepasst. Bei Schlaganfall-Patienten ohne motorische Defizite empfiehlt Susanne Botzenhart das komplette physyolates-Programm auch als Gruppenstunde. Dabei bilden die stehenden Sequenzen das Fundament der Übungspraxis. Zur Verbesserung der Stabilität sind besonders Übungen im Vierfüßlerstand geeignet, etwa die aus dem Yoga kommenden Übungen „Katze“ oder „herabschauender Hund“.

Das instruierte Üben schult die Fähigkeit zu konsequentem Eigentaining. Susanne Botzenhart zeigt eine physyolates-Übung.

„Viele Menschen spüren ihren Körper nur noch dort, wo er schmerzt! Deshalb spielt das bewusste Wahrnehmen im physyolates-Konzept eine zentrale Rolle“, erklärt Botzenhart. In unseren Bewegungs-, Haltungs- und Denkmustern zeigt der Körper wie ein Spiegel unsere mentale Verfassung, reagiert mit Verspannungen und Blockaden. Durch achtsames, bewusstes Training können die betroffenen Regionen mobilisiert werden.

Unabhängig vom Alter und Trainingszustand sind die genannten Methoden grundsätzlich für alle Menschen geeignet. Wichtig: Immer zuerst einen Kurs unter fachlicher Anleitung besuchen, erst dann alleine oder mit DVD üben!

INTERNET

Mehr zum Autogenen Training:
www.dr-med-tarmassi.de

Mehr zu physyolates (DVD, CD):
www.phisyolates.com

Mehr zu Pilates:
www.pilates.de

Mehr zu Yoga:
www.yoga.de