ilates-Übungen sind ein ide-
les Konzept für die Harmo-
ie von Körper und Geist.
esonders Menschen mit Rü-
kenproblemen können sehr
avon profitieren. Die Förde-
ung von Kraft, Koordination
nd Beweglichkeit wird ge-
ielt miteinander vereint und
rgt für ein neues Körperge-
ühl. Trainiert werden vor al-
m die tiefliegenden Muskel-
ereiche, die oftmals in klassi-
hen Fitnessprogrammen
rnachlässigt werden.
„Meine Methode fördert
en Körper ganzheitlich. Sie
rrigiert Fehlhaltungen, akti-
iert die körperliche Leistungs-
higkeit, stärkt die Konzent-
tionsfähigkeit und steigert
e Lebensqualität." Mit die-
n Worten warb der in Düs-
ldorf geborene Joseph Hu-
rtus Pilates (1880–1967) be-
its vor 80 Jahren für seine
örperschule. Im Jahre 1926
ündete er in New York ein
genes Gymnastikstudio.
Die Pilates-Methode erlebt
rzeit einen Boom und findet
ch hierzulande immer mehr
nhänger. Die Kontrolle des
wegungsablaufs, die Präzi-
n und eine bewusste At-
ung sind die entscheiden-
n Grundlagen aller Übun-
n. Dazu ist immer eine hohe
örperspannung notwendig.
e Atmung spielt bei dem
nzheitlichen Übungskonzept
ne besondere Rolle und wird
eßend in die Übungen inte-
iert. Dabei steht das ausge-
gene Training der Rumpf-
uskulatur und vor allem der
uchmuskulatur im Mittel-
nkt. Die Übungen in die-
n Buch werden detailliert in
er Wirkung und Ausfüh-
ng beschrieben und sind
ßzügig bebildert.
Dehnübungen und Körper-
ule sind die Grundlage für
eigentliche Pilates-Übungs-
gramm. Sie sollen vor al-
n den Einstieg für Trai-
gsanfänger erleichtern. Die
ates-Übungsprogramme im
Anschluss daran sind entsprechend ihrer Schwierigkeit für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner aufgebaut.

Zahlreiche Übungsbeispiele ermöglichen jedem Pilates-Fan eine auf die persönlichen Bedürfnisse und das Alter zugeschnittene Trainingsgestaltung.
N



Birgit van Beuningen
Musiktherapie – Ratgeberreihe für Angehörige, Betroffene und Fachleute
64 Seiten, kartoniert
1. Auflage
Schulz-Kirchner Verlag
ISBN 978-3-8248-1187-8
9,49 Euro

Musik begleitet uns durch unser ganzes Leben. Wir alle kennen die positiven oder negativen Assoziationen, die Musik in uns auslösen kann. Musik wirkt auf unser limbisches System (social brain), das Lernverhalten, Gedächtnis und Gefühle steuert.

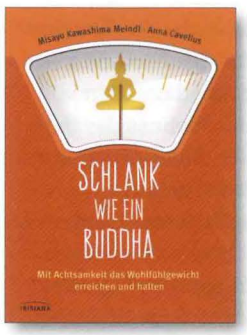
Musiktherapie ist eine therapeutische Profession, die eine vertiefte Ausbildung voraussetzt. Sie nutzt die biochemischen und neurologischen Zusammenhänge, um durch den gezielten Einsatz von Musik körperliche und vor allem seelische Reaktionen zu beeinflussen, (noch) vorhandene Fähigkeiten zu verbessern und neue Kompetenzen zu entwickeln.

Musiktherapie eignet sich für alle Menschen mit körperlichen oder seelischen Störungen, die in ihrer Lebensqualität bzw. Gestaltungsfreiheit beeinträchtigt sind. Sie wird bei allen Altersgruppen angewandt: vom Frühgeborenen bis zum Sterbenden.

In diesem Ratgeber fasst die Autorin ihre jahrzehntelange Erfahrung knapp und verständlich zusammen:

- Was ist Musiktherapie?
- Welche Ziele hat Musiktherapie und wie wirkt sie?
- Wo und bei welchen Krankheitsbildern kommt Musiktherapie zum Einsatz?

Die Leser erhalten einen Überblick über die Musiktherapie und bekommen viele Anregungen, wie sie Betroffenen mit Musik den Alltag erleichtern und deren Lebensqualität verbessern können.
N



Misayo Kawashima Meindl, Anna Cavelius
Schlank wie ein Buddha
Mit Achtsamkeit das Wohlfühlgewicht erreichen und halten
Paperback, Klappenbroschur
144 Seiten, 40 farbige Fotos
Irisiana Verlag
ISBN 978-3-424-15270-8
14,99 Euro

Der buddhistische Weg der Achtsamkeit als Methode zu einem schlanken Körper? Wie soll das gehen? Die Autoren erklären diese Kombination aus Achtsamkeit und bewusster Ernährung in ihrem Ratgeber. „Schlank wie ein Buddha" ist kein Diätbuch im klassischen Sinne. Herkömmliche Diätprogramme berücksichtigen selten die individuellen Lebensumstände der Menschen und sind auf einen schnellen, aber wenig nachhaltigen Erfolg ausgerichtet. Sie erforschen nicht die Ursachen, warum wir zunehmen. Dieser Ratgeber hingegen hinterfragt, warum wir unsere eigene Mitte verloren haben.

Motive wie Stress, Reizüberflutung, Schlafmangel und falsch antrainierte Verhaltensmuster (Stichwort Belohnungsprinzip) sind meist der Auslöser dafür, dass wir zu viel oder das Falsche essen und infolgedessen zunehmen. Ziel des Buches ist es deshalb aufzuzeigen, wie wir uns durch zeitlose buddhistische Weisheiten und Achtsamkeiten wieder mit uns selbst anfreunden und somit über den Weg ins Innere auch das Äußere harmonisieren können.

Der Weg des Buddhas besteht darin, sich von überflüssigem Gewicht zu trennen – geistig und seelisch ebenso wie körperlich. Das Erstellen einer Ernährungs- und Lebensstilbiografie sowie eines individuellen Stressprofils kann dabei genauso helfen wie das Führen eines Ernährungstagebuches. Man lernt außerdem, ein achtsamer Koch zu werden und mit allen Sinnen zu genießen, und bekommt ferner Einblicke in die japanische Küche, die als eine der gesündesten und fettärmsten der Welt gilt.

30 leichte und schmackhafte Rezepte geben Anregung für eine achtsame Ernährung, die sich auch für unterwegs eignet. Bewusste Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong und Alltagsmeditationen helfen zudem, Essgewohnheiten langfristig umzustellen.
N