

Sabine Heilmann

## GANZHEITLICHES SELBSTMANAGEMENT

FÜR DEN KÖRPER & MEHR Ein Massage- und Übungsprogramm

**Band 2** der Ratgeber-Reihe: Gesundheit, Fitness, Selbsthilfe

Leseprobe: alle Rechte vorbehalten Sabine Heilmann 2017

### Inhalt:

• Vorwort.....	4
1. Betriebsanleitung.....	5
2. Der Kopf.....	9
3. Die Halswirbelsäule.....	20
4. Der Schultergürtel.....	23
5. Die Körpermitte mit dem Zwerchfell.....	29
6. Das Becken mit den Hüften.....	36
7. Die Knie.....	42
8. Die Füße.....	46
• Nachwort.....	51
• Anhang.....	52

Zu diesem Buch: „Übung macht den Meister“, ist ein ganz alter und weiser Spruch, der besonders für den Körper seine Berechtigung hat. Dieses Programm ist geeignet für: Gesundheitsvorsorge, Haltungsprobleme, Wirbelsäulenaufrichtung, Schmerzen aller Art, Gelenkprobleme, ... ebenso ganz einfach für die Schulung der Eigenwahrnehmung und das tägliche Training oder den Ausgleich.

### **Ratgeber-Reihe: Band 1 bis 3 Gesundheit, Fitness, Selbsthilfe und Entfaltung**

Band 1: „Verstehe deinen Schmerz und werde kreativ“ Was ist Schmerz, wo finde ich ihn überall und wie bewältige ich ihn ganzheitlich - damit ich reifer, selbstständiger und kreativer in allen Lebenslagen werde.

Band 3: „Alltag und Übung“ Den Stress im Alltag - zuhause und im Beruf – sinnvoll, gesund bewältigen. Übungen, Positivsätze, helfende Rituale - auch für Freizeit und Urlaub.

Mögen Sie bei allem erfolgreich sein

### **1. Betriebsanleitung**

Mit Absicht habe ich keine Bilder oder Zeichnungen als weitere Hilfe dazu genommen, da die Worte so gestaltet sind, dass sie das Wesentliche ausdrücken. Bilder würden in diesem Fall nur

ablenken. Also bei anfänglichen Verständnisproblemen einfach den Satz ein paar mal durchlesen, dann kommt das Verständnis wie von selbst! Es hilft auch, wenn man vor der körperlichen Ausführung einen Moment mit geschlossenen Augen die Bewegung visualisiert.

Beim Üben geht es leider nicht ohne Regeln, denn der Körper dankt nur die gute und liebevolle Zuwendung!

Die oberste Regel lautet: Langsam die Dosierung steigern und Schmerzgrenzen respektieren. Der Körper ist keine Maschine. Wir sind es nicht! Auch bei Maschinen gelten ja Mindest-Handhabungsregeln. Da es sich im folgenden Programm um ein Ganzkörperprogramm handelt, sollte man entscheiden, wie viel man in einer Übungs-Sequenz zu sich nimmt. Ähnlich wie beim Essen kann es auch mal zu übervollem Magen/Verschlackung und eventueller Verstopfung/Übersäuerung kommen (für den Fall der Überforderung). Deshalb gilt die **2. Regel**: Sich Zeit geben und auf den Atemfluss achten. Weniger ist manchmal mehr. Es ist also durchaus sinnvoll, nur einige Sequenzen pro Tag herauszupicken! Da sich in unserer Gesellschaft mittlerweile das Gegenteil von „Maß halten“ durchzusetzen scheint und man oft eher unter chronischer Übersäuerung leidet, sei hier wirklich noch einmal davor gewarnt, dieses Programm als einfache Sache zu absolvieren - ohne Sinn und Verstand.

**Die 3. Regel** ergibt sich dann wie von selbst: Liebevolle und ruhige Zuwendung zu sich selbst ist als ausgleichendes Gegengewicht zum Stress der heutigen, schnelllebigen Zeit sehr förderlich.

Passende Ernährung dazu: Viel Gemüse, Obst, Salate, hochwertige Kohlehydrate und Eiweiße (eventuell weniger tierische), viel gutes stilles Wasser, basischer Tee, eventuell zusätzliche Säurepuffer in Form von Basenpulver.

#### **Allgemeine Wirkungen des Programms:**

- Anregend oder entspannend/beruhigend, je nach Absicht und Tempo der Ausführung.
- Kräftigung.
- Anregung des Lymphflusses.
- Förderung der geistigen und seelischen Ausgeglichenheit.
- Lernen am eigenen Körper und mit ihm.
- Alles besser unter einen Hut bringen können.

## **2. Der Kopf**

Der Kopf sollte frei und leicht getragen werden, eben die Krönung des Ganzen darstellen. Die Aufgabe: Weder in der Vergangenheit verhaftet .....