

# Körper im Einklang

Von richtiger Atmung, kleinen Entspannungsübungen zwischen- und der Sonne in uns: So kommt man wieder in Balance.

Wie hält man eigentlich auch jetzt, in der kältesten Zeit des Jahres, seinen Körper im Einklang? So auf den ersten Blick scheint das schier unmöglich, gilt es doch zudem, besonders jetzt auf die Stärkung der Abwehrkräfte zu setzen, der Kälte zu trotzen und dem Lichtmangel entgegenzuwirken.

Angelika „Ganeshpuri“ Ruhdorfer, Yogalehrerin in Graz, empfiehlt Atemübungen, denn: „Durch die Wechselatmung kommt Aktives und Passives wieder ins Gleichgewicht – im Yoga nennt man es Hatha.“ Die Übung dazu: Durch das linke Nasenloch vier Sekunden lang einatmen, vier bis 16 Sekunden die Luft anhalten, rechts acht Sekunden ausatmen. Dann rechts einatmen – und alles wiederholen.

„Es sollte wie eine Welle den Körper durchfließen“, so die Yogalehrerin. Das im Winter häufig fehlende Ausdauertraining hinterlässt seine Spuren – entge-

gengewirkt kann dem etwa durch den „Sonnengruß“ werden. „Der bringt den Kreislauf wieder in Schwung und wirkt wie ein Kraft-Ausdauer-Training“, sagt Ruhdorfer. „Man sollte sich trotz Stress zwei Minuten Zeit nehmen, immer wieder über den Tag verteilt Ruhepausen einzulegen und an sich selbst denken.“ Dafür einfach hinsetzen und in einer Kurzmeditation entspannen. Wie das geht? In Ruhe die Augen schließen, die Gedanken und Gefühle annehmen und nicht dagegen ankämpfen. Sie lieber wieder

◆ Lassen Sie die Sonne rein! Zum Beispiel durch die Yoga-Übung „Sonnengruß“ DREAMSTIME/MARINA PISSAROVA



ganz bewusst aus dem Körper abfließen lassen. Angelika Ruhdorfer: „Es gibt sogar Forschungsergebnisse, die belegen, dass durch diese regelmäßige Meditation graue Gehirnzellen wieder nachwachsen können.“

Die Expertin empfiehlt auch einen Blick ins Ich-Zentrum, in den Solar Plexus. „Laut Yoga wird dieser mit der Farbe Sonnengelb beschrieben. Also: sich eine Sonne unterhalb des Rippenbogens vorstellen, die mit jedem einzelnen Atemzug noch heller erstrahlt. Das wirkt oft Wunder.“ Der Tipp: „Einfach in den Körper hineinhören. Es funktioniert!“

## TOP-ADRESSEN

**Apotheke Ragnitz**  
Mag. Gertrude Hiermann  
Ragnitzstr.177, 8047 Graz  
0316/301305  
apotheke.ragnitz@aon.at  
MO-FR 8-18, SA 8-12 Uhr

**aromainfo.at - Ingrid Karner**  
Zertifiziertes Ausbildungsinstitut  
und Aromapraxis  
Wiener Straße 199/6  
8051 Graz  
www.aromainfo.at

**Barbara Oppenrieder**  
Dipl. Shiatsu- u. Aromapraktikerin  
Wellnesscoach u. Wanderführerin  
Gabriachgasse 32, 8045 Graz  
0650 4523819  
b.oppenrieder@oppenrieder.at

**Marianne Gallowitsch**  
Humanenergetikerin  
Elisabethstraße 35, 8010 Graz  
0316/337194  
Blutegel-Bioresonanz-Kinesiologie

**Praxis Gemma**  
Hauptplatz 4  
8111 Judendorf/Straßengel  
Mobil: 0664/3885080  
www.praxis-gemma.at

**Praxis IMOTIO**  
Bakk. PT Andrea Haas  
Kapellenstr. 105/2  
8053 Graz  
www.imotio.at  
0650/4421214

**studio erika**  
medizinische fußpflege,  
permanent make up,  
 Bowen-therapie  
Kärntnerstraße 400, 8054 Graz  
0664 425 11 28, www.studioerika.at

— ANZEIGE —

**Yoga, Pilates und ganzheitliche Kurse in ganz Graz**  
Ab Februar starten wir neu!  
**PANTARHEI**  
www.pantarhei-zentrum.at  
06641263196

**Professionelles Training!**

- Personaltraining (Rückenschule, Aufbautraining, Ausdauertraining, Gewichtsreduktion - individuell maßgeschneidert)
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Wirbelsäulentraining)
- Pilatestraining
- Beratung von Natur-Vitalstoffen

**Lisa Lorenz**  
Akad. Sport und  
Fitnesstrainerin  
0660/4723025  
www.lisalorenz.at

**PRAXIS FÜR**  
Gesundheit & Wohlbefinden  
**Vital durch Bewegung**  
und Entspannungsübungen  
8044 Graz, Tullhofweg 30  
Tel.: 0676/600 55 39  
info@elfie-grabner.at  
www.elfie-grabner.at

**Apotheke im Citypark**  
Lazarettgürtel 55, 8020 Graz  
Tel. 0316/ 76 47 78  
Top Eigenmarken