

Körper und Seele in Einklang bringen

BodyART ist ein funktionelles und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, das den natürlichen körperlichen und mentalen Zustand wiederherstellen will. Geeignet ist es für jeden: vom Kind bis zum älteren Menschen, vom Spitzensportler bis zum Rehapatienten. Der permanente Einsatz des Körpers – bodyART kommt ganz ohne Hilfsmittel aus - und auch die Haltezeiten während der Übungen fordern einen, doch es lohnt sich. Denn schon nach einiger Zeit entwickelt sich ein ganz neues und positives Körperbewusstsein.

Grundlage des Trainings ist das Zusammenspiel von Gegensätzen, die im fernem Osten als Yin und Yang bekannt sind: Nach jeder intensiven Übung folgt eine weniger intensive, nach jedem Rückbeugen kommt ein Vorbeugen, nach jeder Hochbewegung eine Tiefbewegung. Genau so findet immer ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Ausdehnen und Zusammenziehen, Einatmen und Ausatmen statt. Die Struktur einer Übungseinheit ist immer



so aufgebaut, dass Yin und Yang ausgeglichen sind. Dieser Ansatz führt dazu, dass man trotz der intensiven Übungen nach den einzelnen Trainingseinheiten ein Gefühl der Ausgeglichenheit spürt. Das bodyART-Konzept wird ständig verändert und dem Zeitgeist immer wieder neu angepasst. So verwundert es auch nicht, dass sich darin viele unterschiedliche Einflüsse und Ansätze anderer Trainings- und Therapieformen wiederfinden: klassisches Krafttraining, Physiotherapie, Yoga, Qigong, die Pilates-Methode. Das Training schult Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination und Flexibilität und regt auch das Herz-Kreislauf-System an. Anders als im klassischen Ausdauertraining bleibt der Puls auf einem konstanten Niveau unterhalb der maximalen Herzfrequenz. Dies fördert die Fettverbrennung, regt den Stoffwechsel an und verhindert Überlastungen.

Jede Übungseinheit orientiert sich an fünf Energiephasen. So können sich Spannungen und Blockaden lösen.

• **Energiephase 1** – ankommen:

Zu Beginn des Trainings wird dem Übenden ein paar Minuten Zeit gegeben, vom Alltag abzuschalten, ruhig zu werden, anzukommen und sich auf die Atmung zu konzentrieren, die ja ein elementarer Bestandteil des Trainings ist. Man beginnt dabei im Fersensitz.

• **Energiephase 2** – ausdehnen:

In dieser Phase bereitet sich der Übende auf die bevorstehende Trainingseinheit vor. Es ist die Phase des freien Aufwärmens, die Bewegungen werden größer und etwas intensiver.

• **Energiephase 3** – zirkulieren:

Während dieser Phase findet das eigentliche Training statt. Hier stehen kräftigende Ganzkörperübungen im Vordergrund, die zusätzlich Konzentration, Balance, Flexibilität und Koordination erfordern, während die Atmung es erleichtert, Geduld für das Halten aufzubringen und fließend von einer Übung in die nächste zu kommen.

• **Energiephase 4** – absinken:

Der während des Trainings entstandene Energiefluss wird nun durch Übungen, die sich auf die Körpermitte konzentrieren, und aktive Dehnungsübungen zentriert. Die Intensität sinkt langsam, Körper und Geist bereiten sich auf das Ende des Trainings vor.

• **Energiephase 5** – ruhen:

Die ruhende Energie ist die Belohnung für das vorangegangene, fordernde bodyART-Training. Am Ende einer Trainingseinheit kann sich der Übende entspannen und sowohl körperlich als auch geistig regenerieren.

In jeder Trainings- und Energiephase bei bodyART spielt die Atmung eine zentrale Rolle, allerdings muss keine spezielle Atemtechnik angewandt werden. Ziel ist es, die Atmung wahrzunehmen, zu vertiefen und den Atemraum auszudehnen.

Trainingseinheit Bauch

Die folgenden Bauch-Übungen können als Energiephase 3 und 4 ausgeführt werden oder als eigenständiges Training. In diesem Fall geht den Übungen eine Aufwärmphase (Energiephase 1 und 2) von etwa 5 Minuten voraus. Der Trainingseinheit folgen am Schluss Übungen aus Energiephase 5.

Info: Die einzelnen Übungen können durch einfachere oder schwierigere Varianten ersetzt werden. Wichtig ist jedoch, dass nicht dieselben Muskelgruppen hintereinander trainiert werden, sondern immer abgewechselt wird.

Hoch- und Tiefrollen mit Rotation:



Hände in der Sitzposition an den Hinterkopf legen und Becken aufrichten. Einatmen.



Ausatmen und Wirbel für Wirbel so weit nach hinten abrollen, bis die Schulterblattspitzen den Boden berühren.



nach oben richten und mit dem nächsten Einatmen wieder nach oben rollen.



Ausatmen und Oberkörper nach links drehen. Der rechte Ellbogen berührt das linke Knie. Zur Mitte kommen. Bewegungsablauf wiederholen und Seite wechseln. 3 Mal pro Seite wiederholen.

Vierfüßlerstand mit Rotation:



In der Sitzposition Beine zur Seite ablegen und in den Vierfüßlerstand kommen. Einatmen. Rechtes Bein und linken Arm strecken.



Ausatmen und linken Arm unter dem Körper hindurchführen, ohne die Schulter abzulegen. Einatmen und wieder zurückkommen. Bewegungsablauf 3-5 Mal wiederholen, dann Seite wechseln.

Übergang Vierfüßlerstand:



Ein Bein zur Seite strecken, das andere unter dem Gesäß nach vorn ziehen und in eine aufrechte Sitzposition kommen.

Rudern:

Bauchspannung aufbauen. Einatmen und Arme zur Seite ausstrecken.



Ausatmen und rechten Arm parallel zum linken führen. Einatmen und wieder zurückkommen, dann Seite wechseln. Bewegungsablauf 3-5 Mal pro Seite wiederholen.



Gerader Crunch:

Ein Bein senkrecht nach oben, das andere nach vorn ausstrecken. Einatmen, Oberkörper anheben, ausatmen, wieder absenken, aber nicht ablegen. 3-5 Mal wiederholen, dann Seite wechseln.



Rückenlage einnehmen. Arme seitlich am Körper ablegen.



Das ganze Konzept bodyART, weitere Trainingspläne und spezielle Übungen für die einzelnen Energiephasen: bodyART. Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein. Robert Steinbacher/Alexa Lé ISBN: 978-3-86883-053-8 Preis: 24,90 Euro



Bauchspannung aufbauen und Kopf, Schultern und Arme anheben.

FOTOGRAFIE: Steinbacher/Lé

SHAPE UP

SHAPE UP