

Die Philosophie

BodyART™ – ein Workout-Trainingsprogramm, bei dem der Mensch als funktionelle Einheit im Mittelpunkt steht. Die Philosophie des Programms baut darauf auf, dass die innere Haltung des Menschen sich im Äußeren widerspiegelt, die Bewusstheit für die Funktionalität des Körpers von zentraler Bedeutung ist. Diese Bewusstheit ist leider bei vielen Menschen verloren gegangen und ist somit aktueller denn je bei der Suche nach Möglichkeiten, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Mensch muss lernen, Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen.

Die Elemente des Programms

Elemente aus dem Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, klassische Atemtechniken und eigens dafür entwickelte Übungsformen sind die Bausteine des Workouts, die zu einer Synergie aus Training und Entspannung führen. Das Ziel des BodyART™ – Trainings ist letztlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung zu erreichen. Dabei geht es nicht um ein Muskeltraining einzelner Muskeln, sondern alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln zur gleichen Zeit beanspruchen und trainieren. Viele Übungen und Positionen sind aus dem Yoga entlehnt, sie erfordern eine erhöhte Balance und ein erhöhtes Gleichgewicht. Die achtsame Ausführung lenkt die Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Körpermitte, der Übende konzentriert sich bewusst auf den eigenen Körper und findet so besser zu sich selbst. Über die Anzahl der

Robert Steinbacher, weltweit bekannt in der Fitnessszene, internationaler Choreograf und begeisterter Tänzer, wird dieses Programm zum 8. Frankfurter Kongress am 18./19. August 2007 in zwei verschiedenen Workshops präsentieren: „BodyART™ Stretch“ und „BodyART™ Strength“ (mehr unter www.dtb-online.de bzw. kongress@dtb-online.de). Informationen zu BodyART-Ausbildungen unter www.bodyartschool.com.

Übungen/Wiederholungen entscheidet der Trainierende selbst und bringt so Körper und Geist in Einklang. Als ausgebildeter Yogalehrer weiß Robert um die positiven Wirkungen von Yoga und hat gemeinsam mit Alexa Lé, einer gelernten Shiatsu-Praktikerin und Ausbilderin im Bereich Körperarbeit, dies im BodyART-Programm umgesetzt.

In der Fachwelt wird inzwischen bestätigt, dass Yoga endgültig in der westlichen Zivilisation angekommen ist (vgl. dazu auch *Focus*-Heft 22/2007). Zahlreiche Menschen praktizieren es vorwiegend im fitnessorientierten Stil oder nutzen die indische Lehre als Therapie. Auf Grund der Nähe zum Yoga ist das BodyART-Programm eine interessante Trainingsform für alle, die sich damit beschäftigen möchten.

Regelmäßiges Üben mit dem BodyART-Programm verinnerlicht neue Bewegungsmuster und bricht mit alten Bewegungsmustern, es entsteht eine Brücke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag.

