

Entdecke deinen Körper!



Mit BodyART hat Robert Steinbacher eine Therapieform entwickelt, die physiotherapeutische und pädagogische Ansätze vereint.

Fitness ist wichtig und gesund, keine Frage – doch wie gut steht der Mensch eigentlich noch mit seinem Körper in Kontakt, wenn er das Studio besucht und sich an einem der vielen Geräte austobt?

Nicht zuletzt diese Frage hat sich auch Robert Steinbacher gestellt, als er Anfang der 90er Jahre seine bewegungstherapeutische Arbeit mit behinderten Kindern im Heilpädagogischen Zentrum (HPZ) in der Nähe von Salzburg aufnahm.

Das Spüren wieder lernen

Als ausgebildeter Tänzer war der engagierte Therapeut natürlich besonders vertraut mit dem besonderen Gefühl, das sich einstellt, wenn Körper und Geist einander berühren. Umso mehr hat ihn das Phänomen beschäftigt, wie sehr sich behinderte Kinder nach Bewegung sehnen, während gesunde Menschen, die diesen Drang ausleben können, jedes Bewusstsein für körperliche Bewegung und Anstrengung verloren haben.

Aus dieser Beobachtung heraus entwickelte er schließlich BodyART: eine ausgeklügelte Synergie aus Training und Entspannung, wobei das geistig-seelische Prinzip ebenso berücksichtigt wird wie die Funktionalität von Muskeln und Organen. Der Mensch als Einheit steht im Vordergrund. Besonderer Wert wird auf die Selbstbestimmung während der Übungen gelegt. Durch anerzogene Bewegungskodes ist oft das Körperbewusstsein gestört, und genau das gilt es, wieder herzustellen.

Weniger ist manchmal mehr

Trainingsgeräte sind mehr als nur bloße Hilfsmittel, um den Körper wieder in Form zu bringen. Sie übernehmen auch eine motivierende Funktion. Gleichzeitig jedoch distanzieren sie den Anwender von seinen körperlichen Möglichkeiten. Deshalb verzichtete Steinbacher bei seinen Kursen zunehmend auf Zusatzgeräte wie Steps, Bodybars, Tubes und dergleichen und führte die Kursteilnehmer so an die Grenzen, aber eben auch Möglichkeiten heran, die dem Körper von Natur aus in die Wiege gelegt worden sind. „Der Mensch muss wieder lernen, die Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen“, stellt er fest.

Im Jahr 1995 gründete Steinbacher eine Schule in München – wobei sein ungewöhnliches Konzept von vielen Kollegen alter Schule mit großer Skepsis betrachtet wurde. Wie aber, so sein schlagkräftiges Argument, konnte etwas schlecht sein, das nachweislich Kindern, Behinderten und gesunden Erwachsenen geholfen hat? So ließ er sich nicht beirren und wurde Ausbilder für Rückentrainer, Physiotherapeuten und Gymnastiklehrer.



In den vielen Jahren seiner Tätigkeit konnte Robert Steinbacher unzähligen Menschen helfen.



Ziel ist es, gestörtes Körperbewusstsein wieder herzustellen.

Jeder Körper ist einzigartig

In der Schweiz lernte Steinbacher dann die Shiatsu-Praktikerin und Bodyworkerin Alexa Lé kennen. Sie brachte viel Erfahrung in den Bereichen Esalen-Massage und Energetik mit, und schnell wurde klar, dass Elemente wie tiefe Atmung und fernöstliche Philosophie das Konzept von BodyART wunderbar vervollkommen können.

Zusammen gründeten sie die BodyART School, die als eingetragene Marke seitdem hunderte von Trainern ausbildet. Und nicht nur das. Längst wird dieser Ansatz von den Kassen auch als Präventionsmaßnahme nach § 20 des Sozialgesetzbuchs (SGB V) anerkannt.

BodyART im Norden

Das „Home of Balance“ in Kiel bietet zurzeit zweimal wöchentlich Kurse für BodyART an.

Informieren Sie sich unter www.homeofbalance.de oder wenden Sie sich direkt an:

Home of Balance
Sophienblatt 20, 24103 Kiel
Telefon: (04 31) 2 00 07-0
Fax: (04 31) 2 00 07-29

Inzwischen blickt Robert Steinbacher auf viele erfolgreiche Jahre zurück, in denen ihm unzählige Menschen durch ihre ganz persönliche Begegnung mit BodyART belegen konnten, wie vielseitig sich diese Therapieform einsetzen lässt. Denn auch das zeichnet BodyART aus: Es gibt keine guten und schlechten Bewegungen – jeder Mensch reagiert individuell. Was dem einen körperliches Unwohlsein bereiten kann, bedeutet für den anderen einen Zustand des Wohlbefindens. BodyART – das ist auch die Freiheit, auf seinem ganz persönlichen Level zu trainieren.

eg

Weitere Infos unter:
www.bodyartschool.com

BodyART ist nicht nur Therapie, sondern auch ein Mittel zur Prävention.

