


ROBERT STEINBACHER | ALEXA LÊ

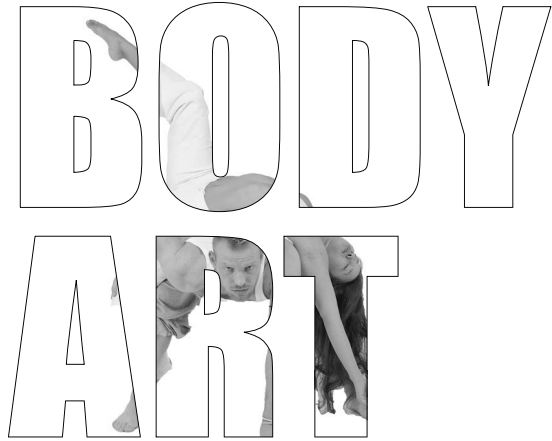
BODY ART



Das einzigartige **Training** für
ein neues Körperbewusstsein

ROBERT STEINBACHER | ALEXA LÊ

BODY ART

The title 'BODY ART' is presented in a large, bold, sans-serif font. The letters are white with a thin black outline. The interior of the letters is filled with black and white photographs. The 'B' shows a person's arm and hand. The 'O' shows a person's torso. The 'D' shows a person's arm. The 'Y' shows a person's arm. The 'A' shows a person's face. The 'R' shows a person's face. The 'T' shows a person's face.

ROBERT STEINBACHER | ALEXA LÊ

BODY
ART

body ART

Das einzigartige Training für
ein neues Körperbewusstsein

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2015

© 2011 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

bodyArt™ ist ein eingetragenes Markenzeichen.

Projektentwicklung: Birgit Dauenhauer, Regensburg

Redaktion: Birgit Dauenhauer, Jutta Friedrich

Umschlaggestaltung, Layout: Ruth Botzenhardt

Umschlagabbildung: Andreas J. Focke

Satz: satz & repro Grieb, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-652-3

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-086-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-360-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Dieses Buch widmen wir all jenen,
die das bodyART-Training über die vielen Jahre hinweg
begleitet und das bodyART-Team und uns dabei
unterstützt haben, diesen Weg weiterzugehen. Es ist aber
auch für diejenigen, die jetzt über dieses Buch den
Zugang zum bodyART-Training gefunden haben und bereit
sind, sich von heute an auf das Training einzulassen
und die Veränderungen von Körper und Geist zu spüren.

Wir wünschen uns, dass Sie dieses
Trainingsbuch auf dem Weg zu einem neuen
Körperbewusstsein begleitet.

ALEXA LÊ UND ROBERT STEINBACHER



VORWORT	9	Die Atmung	60
		Atemtechniken	61
		Das energetische Atmungsprinzip	67
EINFÜHRUNG	15	bodyART – ein Training für alle	68
Was ist das bodyART-Training?	16	Ausgleichstraining für jegliche Sportart	69
Der Mensch – eine Einheit aus Körper, Geist und Seele	17	Das ideale Training für ältere Menschen	69
Die Bedeutung von Yin und Yang	18	Wie können Spitzensportler trainieren?	71
Einflüsse anderer Trainings- und Therapieformen	20	Optimal trainieren nach der Rehabilitation	72
Die Basis des bodyART-Trainings	24	bodyART-Training für Schwangere	73
Die Energiephasen im bodyART-Training	24	Für Kinder ein ausgleichendes Training zum Alltag	74
Die Rolle der Atmung	26		
1 WIE DER TRAININGS-FLUSS ENTSTEHT	29	2 DAS BODYART-TRAINING	77
Die bodyART-Uhr – Basis des gesamten Trainings	30	Was Sie vorab wissen sollten	78
Der Bewegungsablauf	32	Eine angenehme Atmosphäre schaffen	78
<i>Der traditionelle Sonnengruß</i>	33	Trainingsequipment und Kleidung	80
Ausgangspositionen für weitere Übungen	34	Hören Sie auf Ihren Körper, bevor Sie beginnen	81
Der Übergang	35	Die richtige Haltung	82
Positionsausrichtungen	36	Die Grundspannung im bodyART-Training	82
Die bodyART-Uhr als aktive Pause	38	Entlastung der Gelenke	85
Die bodyART-Uhr als Aufwärmphase	38	Fehlbelastung der Gelenke durch verminderte Dehnfähigkeit	86
Die bodyART-Uhr als Teil der zirkulierenden Energiephase	43		
<i>Die bodyART-Uhr</i>	46		

Die Kopfhaltung	87	Kraft und Stabilität für den Rumpf	166
Der Schultergürtel	88	Rückentraining speziell	170
Das Handgelenk	89	Entspannung für Körper und Geist	174
Das Becken	91		
Das Kniegelenk	92		
Der Fuß	93		
Die Übungen der fünf Energiephasen	96	Anhang	178
Der Übungsaufbau	96	Dank, Bildnachweis	178
Übungen der Energiephase 1 – ankommen	98	Über die Autoren	179
Mobilisation der Wirbelsäule	98	Übungsregister	180
Übungen der Energiephase 2 – ausdehnen	102	Sachregister	181
Freies Aufwärmen	102		
Übungen der Energiephase 3 – zirkulieren	104		
Übungen der Energiephase 4 – absinken	122		
Übungen der Energiephase 5 – ruhen	130		
3 DIE TRAININGSPLÄNE	141		
Kurz und intensiv – das Powertraining	142		
Im Fluss bleiben	146		
Intensivtraining für Anspruchsvolle	154		
Bauchtraining speziell	164		



VORWORT

Tanzen war und ist schon immer meine Leidenschaft und wird es auch bleiben. Die ersten Weichen für meine spätere Tanzausbildung wurden bereits in jungen Jahren als Kunstturner gestellt; darüber bekam ich den Zugang zur Fitness- und Aerobiczene. Anfang der 1990er-Jahre wurden Aerobic, Fitness und Bodybuilding in Europa so richtig populär, die Fitnessbranche boomte. Ich ergriff also die Chance und machte neben meiner Ausbildung zum Erzieher, die ich in einem heilpädagogischen Zentrum für körperlich und geistig behinderte Kinder in der Nähe von Salzburg absolvierte, auch eine Ausbildung zum Fitness- und Aerobictrainer. Obwohl ich sehr gerne mit den Kindern arbeitete, ihre motorischen Fähigkeiten förderte und mich zusätzlich im bewegungstherapeutischen Bereich weiterbildete, war eine Seite meines Herzens immer dem Tanz verschrieben. Mit Leidenschaft unterrichtete ich deshalb nebenbei in Fitnessstudios als Tänzer und Choreograf und absolvierte 1993 eine weitere Ausbildung an einer renommierten Tanzakademie in New York. Ziel meines Unterrichts war es immer, meine Begeisterung an all die Menschen weiterzugeben, die meine Kurse besuchten. In den sogenannten Toningkursen stemmten wir zu lauter Musik kleine Hanteln und zogen an Stretchbändern, um

die weiblichen Problemzonen zu bearbeiten. Auf einer Plattform, die sich Step nannte, stiegen wir zudem auf und ab, um noch mehr Fett zu verbrennen. Die Teilnehmer versuchten, sich mit mir im Takt der Musik rhythmisch zu bewegen, und schwitzten dabei ihren Zielen entgegen: abzunehmen und fit zu werden.

Aufgrund meiner Erfahrung in der pädagogischen Arbeit mit körperlich und geistig behinderten Kindern wurde mir jedoch bald bewusst, dass diese Art des Trainings zwar Spaß an der Bewegung brachte, aber nie wirklich etwas an der Form des Körpers verändern würde. Was mich aber noch viel mehr beschäftigte, war der Gegensatz zwischen behinderten Menschen, die sich nach Bewegung sehnten und deren Körper in ihrer Funktion stark eingeschränkt war, und »gesunden« Menschen, denen das körperliche Bewusstsein abhandengekommen war und die ihren Trainer nur allzu gerne für ihre nicht vorhandenen Trainingsfortschritte verantwortlich machten.

Auf der einen Seite gibt es Kranke und Behinderte, denen es wegen ihrer körperlichen und geistigen Einschränkung nicht möglich ist, mit Gleichgesinnten zu spielen, sich richtig zu artikulieren oder einfach nur normal zu laufen. Auf der anderen Seite sind wir gesunde Menschen, die zwar

über all diese Fähigkeiten verfügen würden, sie aber oft nicht einmal im Ansatz erkennen, weil uns das Bewusstsein dafür verloren gegangen ist. Ich habe mich damals oft gefragt: Was will der gesunde Mensch eigentlich? Wonach sehnt er sich? Jeder Mensch hat einen ihm angeborenen Drang nach Bewegung, der ihm durch äußere Zwänge nach und nach abhandengekommen ist. Was kann ich als Trainer und Therapeut dafür tun, dieses elementare Bedürfnis wiederzuerwecken? Als mir die Antwort klar war, wusste ich, dass ich den Menschen helfen wollte, ihren Körper wieder

wahrzunehmen – auch anzunehmen – und das Bedürfnis und die Sehnsucht nach Bewegung zu leben. Dies war die Geburtsstunde von bodyART, einer Trainingsform, die es dem Menschen ermöglicht, seinen Körper in all seinen Funktionen wieder uneingeschränkt zu nutzen und gleichzeitig zu formen.

Zu dieser Zeit hatte ich bereits mehrere Jahre Erfahrung als Trainer, Tänzer und Bewegungstherapeut auf internationaler Ebene gesammelt. Ich habe viele Bewegungen, Übungen und Ansätze aus der Bewegungstherapie so verändert und weiterentwickelt, dass sie für den gesunden Menschen leicht umsetzbar waren. Eine Therapieform hat mich dabei besonders fasziniert: Do-In (gesprochen: dau-in). Do-In ist eine Form der Selbsttherapie und bedeutet ursprünglich »Selbstbeherrschung und Ausrichtung des Körpers«. Sie stammt aus China und wurde in Japan fortgeführt. Die Übungen dieser fernöstlichen Art der Physiotherapie, bei der der Mensch als Einheit von Körper und Geist, Organen und Muskelketten betrachtet wird, soll Blockaden lösen und die Energie, das Qi, in unserem Körper wieder zum Fließen bringen. Dehnübungen und die richtige Körperhaltung sorgen für mehr Beweglichkeit, eine bessere Atmung und kurbeln das Herz-Kreislauf-System an. Genau da setzt auch das bodyART-Training an. Es erfasst den Menschen als Ganzes, sowohl innerlich als auch äußerlich, geht weit über ein muskuläres Training hinaus und unterstützt ihn im alltäglichen Leben.

In meinen ersten bodyART-Stunden setzte ich noch viele Hilfsmittel ein wie Hanteln, Balancekissen, Bälle und Stretchbänder, bis mir bewusst wurde, dass all diese zusätzlichen Geräte gar nicht notwendig waren: Der Mensch braucht nichts außer sich selbst, seinen eigenen Körper.



Die besondere Atmosphäre während des Trainings mit den Teilnehmern fasziniert mich immer noch.

Nach und nach begann ich also, alle Zusatzgeräte wegzulassen und die Übungen nur mit dem eigenen Körperwiderstand und durch Balance durchzuführen. Anfangs habe ich alle Übungen und Positionen an meiner Großmutter erprobt. Denn wenn meine Großmutter in ihrem Alter in der Lage war, die Übungen problemlos umzusetzen, war mein Training nicht altersbegrenzt. Als ich schließlich so weit war und die ersten bodyART-Übungen im Fitnessstudio in mein herkömmliches Krafttraining integrierte, stiegen die Teilnehmerzahlen plötzlich explosionsartig an. Mein Training war ein Erfolg, weil die Teilnehmer eines sofort spürten: Die Übungen forderten sie zwar heraus, aber sie veränderten sie auch innerhalb kurzer Zeit. Zum einen ist da die Verantwortung für den eigenen Körper, zum anderen das konsequente Durchführen und die Konzentration auf die Körpermitte. Vielen Menschen fällt es leichter, sich auf Hilfsmittel zu verlassen statt auf sich selbst. Sie brauchen Impulse durch Zusatzgeräte, Wiederholungszahlen, laute Musik und die Motivation in der Gruppe. Bei vielen Sportarten ist dies durchaus hilfreich und der Spaßfaktor dabei extrem hoch. Die daraus entstehende Dynamik hilft dem Trainierenden, sich zu motivieren und leichter an seine Grenzen oder vielleicht sogar darüber hinaus zu gehen. Wenn es aber um Körperbewusstsein und funktionelle Weiterentwicklung geht, muss der Mensch wieder lernen, nach innen zu hören, sich als eigenständige Person zu erkennen, sich zu disziplinieren und dadurch zu verbessern. Das gilt nicht nur für bodyART, sondern auch für das gesamte Dasein des Menschen. Mein Ziel war es, mit meiner Methode den Menschen während des Trainings dabei zu unterstützen, auch seine innere Ruhe und Kraft zu finden. Da die Atmung in vielen Therapieformen eine zent-



Wenn Alexa unterrichtet, ist die Einheit von Körper, Geist und Seele mehr denn je spürbar.

rale Rolle spielt, lag es auf der Hand, die Atmung während des gesamten bodyART-Trainings als wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Geist miteinzubeziehen.

Anfangs nahmen mich viele Kollegen und Freunde nicht ernst, da gerade Trainingsformen wie Bodybuilding, Aerobic und Gymnastik voll im Trend lagen. Aus Überzeugung habe ich jedoch das bodyART-Training diesem Trend einfach entgegengesetzt. Ich habe von Beginn an daran geglaubt und nicht eine Sekunde gezweifelt, dass dieses Training den Menschen verändern kann. Wenn meine Übungen so vielen Kindern, Behinderten und gesunden Menschen helfen, werden sie sich irgendwann weltweit durchsetzen. So begann ich 1994 mit den ersten Ausbildungen und gründete eine kleine Schule im Raum München. 1998 erhielt ich ein Engagement als Tänzer und Trainer in der Schweiz. Dort suchte ich mir so schnell wie möglich eine aus Mitgliedern zusammengestellte Testgruppe für das bodyART-Training. In meinem neuen Kurs fiel mir eine Teilnehmerin besonders auf: Alexa Lê.

Alexa ist ausgebildete Shiatsu- und Esalen-Masseurin. Esalen-Massage ist eine Form der Ganzkörpermassage, die aus sanften und fließenden Streichungen über den gesamten Körper und

tiefer Strukturarbeit an Muskeln und Gelenken besteht. Es werden Spannungen gelöst, das lymphatische System wird angeregt, und der Körper entspannt sich. Nach jahrelanger Assistenzarbeit am European Institute of Esalen Massage leitet Alexa heute selbst Sitzungen in Shiatsu und der Esalen-Massage in ihrer eigenen Praxis in Zürich. Auch sie begann schon früh mit dem Tanz, vorwiegend mit Hip-Hop, Jazz-Funk und Modern Dance. Beeinflusst durch ihren vietnamesischen Vater, der Tai-Chi und Zen-Meditation praktiziert, stieg ihr Interesse an Qigong und Shiatsu, und sie begann mit den entsprechenden Ausbildungen bereits im Alter von 20 Jahren. Ein paar Jahre später folgte noch eine Qualifizierung zur Yogalehrerin. Alexa zu treffen und mit ihr zusammenzuarbeiten, war ein großes Glück für bodyART, denn mit ihrem Wissen über die fernöstlichen Therapieformen haben wir das gesamte bodyART-Programm neu definiert und jede Übung anatomisch und energetisch strukturiert und studiert. Sie kann also von einer energetischen, anatomischen und physiologischen Seite betrachtet und belegt werden. Des Weiteren haben wir erarbeitet, wie jede Übung pädagogisch sinnvoll angeleitet, vermittelt und funktionell aufgebaut wird und wie Trainierende in jeder Position korrigiert werden können. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen gewährleisten ein sicheres, effektives, gesundheitsorientiertes Training für jeden. Durch Alexas jahrelange Erfahrung im Shiatsu war das Ergebnis phänomenal und von einer Qualität, die ich als überaus große Bereicherung für bodyART empfinde.

So gründeten wir, beflügelt durch den Erfolg, 1998 die erste offizielle bodyARTschool in Zürich und ließen bodyART als Marke eintragen. Im Jahr 2005 folgte die bodyARTschool in Ismaning bei

München. Bis heute wurden Hunderte von Trainern ausgebildet und lizenziert. Das bodyART-Training hat sich auch weltweit etabliert. Mittlerweile gibt es Ausbildungszentren in Österreich, Großbritannien, Belgien, Polen, Ungarn, Griechenland und Lettland. Als einziges europäisches Trainingskonzept schaffte es bodyART 2010 sogar in die USA.

So wie ein Baum nur durch seine Wurzeln wächst, so ist auch die bodyARTschool gewachsen: langsam und mit Qualität. Um den fernöstlichen Ansatz zu vertiefen, ließen sich alle bodyART-Ausbilder zusätzlich zu Yogalehrern ausbilden. Umgekehrt haben sich höchst erfolgreiche Yogalehrer von uns zu bodyART-Trainern ausbilden lassen. Denn im Yoga und in der Bewegungstherapie liegt ein Ursprung des bodyART-Trainings; die integrierten energetischen Bewegungen orientieren sich zudem an den Meridianverläufen und kommen aus dem Tai-Chi und Qigong.

Der religiöse Ansatz soll dabei ganz bewusst im Yoga bleiben, jedoch ist der Erfahrungsaustausch mit Yogalehrern sehr wichtig, um das bodyART-Training noch freier werden zu lassen. Diese Freiheit spiegelt sich darin wider, dass das Training für einen Teilnehmer durchaus eine spirituelle Erfahrung sein kann, für einen anderen ist es eine muskuläre Grenzerfahrung, wiederum ein anderer entwickelt sich über den Bewegungsfluss und die Atmung weiter. Die unterschiedlichen Einflüsse haben wir ganz bewusst so gewählt, denn jeder soll seinen individuellen Zugang zu seinem Körper finden.

Die permanente Kooperation mit Spezialisten aus verschiedenen Bereichen, wie etwa der Rehabilitation, der Physiotherapie oder dem Yoga, bildet das Fundament und die Inspiration für eine konstante Weiterentwicklung. So ist das bodyART-

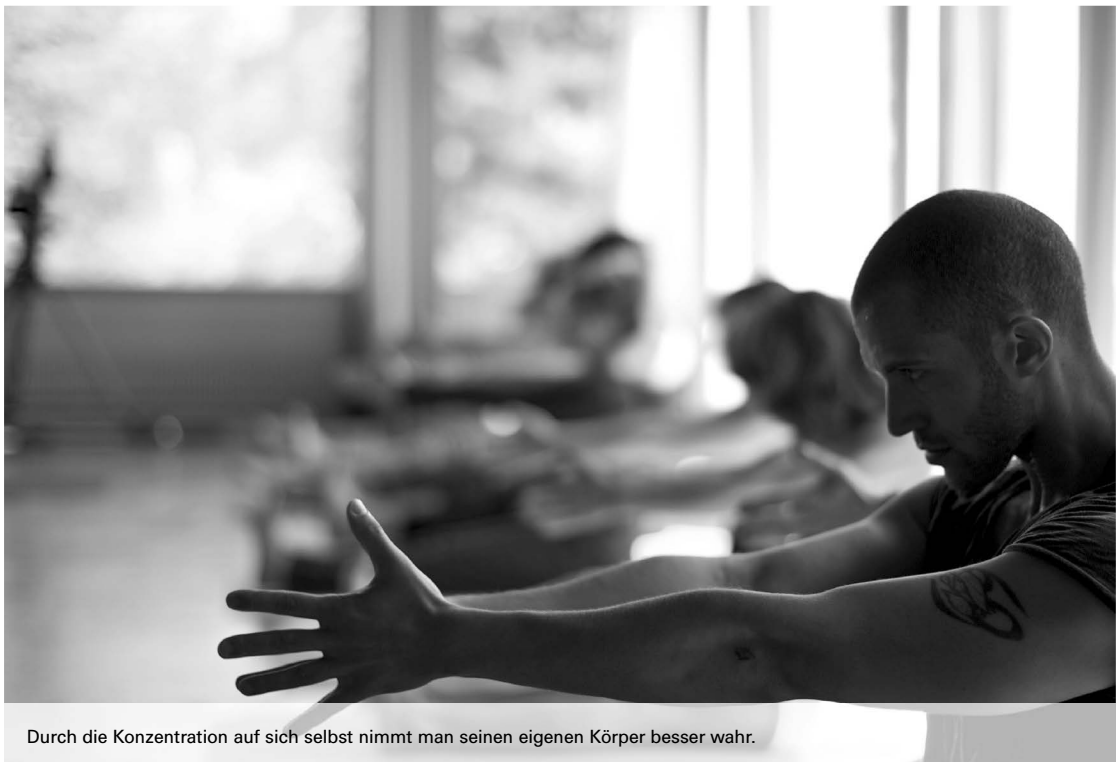
Training ein Konzept, das nie aufhört zu wachsen. Wir tragen durch immer neue Konzeptentwicklungen den sich ständig verändernden gesellschaftlichen Bedürfnissen Rechnung, wie etwa mit den Fortbildungen bodyART Best Age, bodyART für Kinder oder bodyART Relax. Jeder, der bodyART trainiert, wird sich unweigerlich mit seinen körperlichen und geistigen Grenzen, aber auch seinen Fähigkeiten auseinandersetzen und dadurch weiterentwickeln. Dieses Wachstum wiederum wird sich über das körperliche Training hinaus in den Alltag übertragen und zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität führen. Das bodyART-Training ist der Schlüssel zum Erfolg für eine nachhaltige Bewegungsveränderung des

Körpers – das rege internationale Interesse, gut besuchte Kurse und unzählige zufriedene Teilnehmer geben mir recht.

Worauf ich besonders stolz bin, ist die mehrfache Auszeichnung des bodyART-Trainingskonzeptes mit dem ECA (East Coast Alliance) World Fitness Award in New York in verschiedenen Kategorien. Tausende von Teilnehmern auf internationalen Kongressen haben mich durch ihre Wahl bestätigt. Das motiviert mich, diesen Weg weiterzugehen, und dafür bin ich sehr dankbar.

In diesem Sinne viel Erfolg und Spaß beim bodyART-Training!

Ihr Robert Steinbacher



Durch die Konzentration auf sich selbst nimmt man seinen eigenen Körper besser wahr.



EINFÜHRUNG

WAS IST DAS BODYART-TRAINING?

Heutzutage findet der Mensch im Alltag wenig Raum und Zeit, um seinen angeborenen Bewegungsdrang zu leben und sich auf körperlicher Ebene auszudrücken. Kinder suchen durch Bewegung, Gestik und Spiel ganz natürlich ihren Ausdruck. Ihre Energie scheint grenzenlos, und ihre Körper sind geschmeidig. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden gibt der Mensch nach und nach seine Spontanität und den freien Ausdruck der Gefühle auf. Körper und Geist spiegeln diese Enge oft in Steifheit, Verspannungen und Unflexibilität wider. Herrschte jahrelang die Meinung vor, dass gesellschaftlicher Wohlstand und beruflicher Er-

folg der Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit seien, so wissen wir inzwischen, dass der Mensch wieder zur Ruhe kommen will, einen Ausgleich sucht zur Hektik, von der er durch Beruf und Familie umgeben ist. Hierin ist wohl auch der Grund für den starken Zulauf zu ganzheitlichen Trainingsformen wie dem Do-In, Tai-Chi, Qi-gong, der Meditation oder den verschiedenen Formen von Yoga und Pilates zu sehen.

Auch wenn der jeweilige Ursprung dieser Trainingsformen sehr unterschiedlich ist, haben sie doch einiges gemeinsam: Durch Atmung und Konzentration sowie bewusstes und langsames



Kinder leben das, was wir im Lauf des Erwachsenwerdens verlernen: den Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Bewegen entspannen sich Körper und Geist. Der Ausführende nimmt sich die Zeit, sich ausschließlich mit sich selbst zu beschäftigen, hört nach innen und stellt so einen Ausgleich zum Alltag, der überwiegend fremdbestimmt ist, her. Das führt zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Und genau hier setzt das bodyART-Training an. Fernöstliche Trainingsformen sind oft strengen Regeln unterworfen, die einen traditionellen, oft auch spirituellen Hintergrund haben. In der westlichen Welt sind diese nur für wenige Menschen zugänglich und nachvollziehbar. Das bodyART-Training holt den Menschen dort ab, wo er gerade steht, und gibt ihm die Möglichkeit, sich über die körperliche Aktivität zu spüren.

DER MENSCH – EINE EINHEIT AUS KÖRPER, GEIST UND SEELE

Im Laufe von Tausenden von Jahren hat sich der Geist stetig weiterentwickelt, während der Körper in seiner ursprünglichen Form mehr und mehr an Funktionalität verloren hat. Diese Diskrepanz, verbunden mit großer psychischer Belastung, führt zu stressbedingten Beschwerden, die sich im menschlichen Haltungsbild deutlich manifestieren. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch viel zu seinem eigenen Wohlbefinden beitragen kann. Das setzt jedoch voraus, dass ein Interesse am eigenen Wohlbefinden und auch die Bereitschaft, aktiv etwas dafür zu tun, vorhanden sind. Durch das herausfordernde bodyART-Training entdeckt der Teilnehmer ganz »neue« Muskeln und Bereiche am eigenen Körper. Viele der durchgeführten Bewegungen werden im Alltag nicht mehr erfahren, da der Mensch seinen Bewegungsradius kaum weiter als zwischen Bett, Auto und Bürotisch ausdehnt. Denken wir aber zurück, welchen körperlichen Belastungen der Mensch noch vor 100 Jah-

ren ausgesetzt war, wird einem schnell bewusst, was Funktionalität im übergeordneten Sinne bedeutet – sei es durch die einfache Fortbewegung zu Fuß oder das Erledigen verschiedener Arbeiten, die zu damaliger Zeit noch zu einem großen Teil manuell verrichtet wurden. Heute hat sich der Einsatz des menschlichen Körpers vor allem bei uns im Westen sehr verändert und auf ein Minimum reduziert. Der Körper ist für viele Menschen zu einem Fortbewegungsinstrument für den über alles herrschenden Kopf geworden. Er wird aber auch dafür benutzt, sich in der Gesellschaft zu präsentieren und Bestätigung zu finden. Durch das neue Bewusstsein für diese Problematik ist der erste Schritt zur Veränderung gemacht. Wird sich der Übende zum Beispiel bewusst, dass er Mühe hat, aufrecht zu stehen, und dass seine Schultern nach vorn hängen, überträgt er das in seinen Alltag und versucht, seine Haltung zu ändern. Durch ein gezieltes Training verbessert sich bereits innerhalb weniger Wochen das Wohlbefinden, und der Trainierende bekommt mehr Energie im Alltag. Jetzt beginnt das herausfordernde Training Spaß zu machen, da seine Wirkung das alltägliche Leben erleichtert. Erfährt der Mensch am eigenen Leib, dass er selbst zu seinem Wohlbefinden beitragen kann, wächst die Motivation von allein. Das Vertrauen, selbst darüber entscheiden zu können, was mehr oder weniger guttut, kommt zurück. Der Mensch findet wieder zu Selbstverantwortung und Eigenständigkeit.

Das bodyART-Training als funktionelles und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining ist der Schlüssel zur Wiederherstellung eines ursprünglich natürlichen körperlichen und mentalen Zustands und wird damit den Bedürfnissen unterschiedlichster Zielgruppen gerecht: vom Kind bis zum älteren Menschen, vom Spitzensportler bis

»So wie wir unser Leben heute gestalten, so wird unser Leben morgen aussehen.«

Chinesisches Sprichwort

zum Rehapatienten. Der permanente Einsatz des ganzen Körpers, kombiniert mit längeren Haltezeiten, fordert einen starken Willen und eine große Portion Bereitschaft, mentale und körperliche Grenzen annehmen und erfahren zu wollen. Der Trainierende, der sich dieser Herausforderung stellt, wird schon sehr bald belohnt. Er spürt Veränderung und Fortschritt sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene.

DIE BEDEUTUNG VON YIN UND YANG

Das bodyART-Training erhält seine Intensität aus der Synergie der polaren Kräfte, die im Fernen Osten als Yin und Yang bekannt sind. Ein wichtiger Aspekt aus dem Prinzip von Yin und Yang ist, dass das eine ohne das andere nicht existieren kann. Ohne kalt gäbe es keine Definition für warm, ohne hoch gäbe es keine Definition von tief und so weiter.

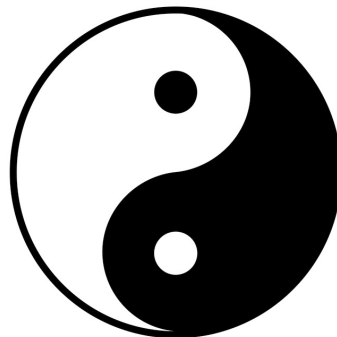
Das Symbol von Yin und Yang stellt zwei stilisierte Fische dar, die permanent in Bewegung sind und einen kleinen Anteil des Gegenpols in sich tragen: den andersfarbigen Punkt. Im übertragenen Sinne könnte die Aussage sein, dass nichts im Leben so beständig ist wie der ewige Wandel.

Der weiße Anteil symbolisiert die Yang-Energie, die immer einen Yin-Anteil, den kleinen schwarzen Punkt, in sich trägt. Im Gegensatz dazu repräsentiert der schwarze Anteil die Yin-Energie, die ohne Yang-Anteil nicht existiert.

Yang steht unter anderem für Aktivität, Wärme, Stärke und damit im Training für Anspannung und Einatmung. **Yin** dagegen wird mit Passivität, Kälte, Ruhe und damit mit Entspannung und Ausatmung in Verbindung gebracht.

Diese Eigenschaften können sich verändern, je nachdem, in welches Verhältnis, in welchen Vergleich man sie setzt. Hätte man beispielsweise drei Gläser Wasser, eines gefüllt mit heißem, eines mit lauwarmem und eines mit kaltem Wasser, so kann das lauwarme Wasser mal Yang im Vergleich zum kalten Wasser und mal Yin im Verhältnis zum heißen Wasser sein. Genauso verhält es sich im bodyART-Training. Nach jeder intensiven Übung folgt eine weniger intensive, nach jedem Rückbeugen folgt ein Vorbeugen, nach jeder Hochbewegung eine Tiefbewegung... Die Struktur einer Übungseinheit ist so aufgebaut, dass Yin und Yang immer ausgeglichen sind.

Unser heutiges Leben, der Leistungsdruck, die eigenen Erwartungen und die anderer erfordern viel Yang-Energie. Können wir diese nicht mit Ruhe, Entspannung oder ausreichend Schlaf (Yin-Energie) ausgleichen, fühlen wir uns unwohl und sind unzufrieden. Schenken wir diesen Sig-



Während des Trainings findet immer ein Ausgleich zwischen Yin und Yang statt.

nalen keine Beachtung, kann unser Körper im schlimmsten Fall mit Krankheit und Depression reagieren.

Das bodyART-Training hilft uns, diese Dysbalancen auszugleichen. Der Trainierende erfährt also eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und gleichzeitig einen energetisierenden Effekt. Alles, was den Menschen umgibt und worüber er sich definiert, spürt und wahrnimmt, entspringt dem Vergleich der zwei entgegengesetzten Kräfte des Yin und Yang. Folgende Beispiele sollen diesen Ansatz verdeutlichen:

- Ich fühle mich im Gegensatz zu heute Morgen müde und schlapp.
- Mein Vater erscheint neben seinem Bruder eher klein.
- Dieser Sommer ist im Vergleich zum letzten wärmer.
- Heute fühle ich mich im Training gelenkiger als vergangene Woche.
- Das Einatmen fällt mir im Vergleich zum Ausatmen schwerer.

Es gibt Menschen, die grundsätzlich eine höhere Spannkraft im Körper besitzen. Ihre Muskeln sind oft straff und unter Spannung. Ihnen fällt alles, was mit Kraft zu tun hat, leichter als den Menschen, die im Gegensatz zu ihnen zwar gelenkig, aber weniger kraftvoll sind. Eben diesen Personen fallen Dehnpositionen leichter und kräftigende Übungen schwerer.

Das bodyART-Training ist bewusst zwischen den zwei entgegengesetzten Kräften aufgebaut. Es findet immer ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Ausdehnen und Zusammenziehen, Einatmen und Ausatmen, Hoch- und Tiefbewegungen statt. Über diesen Ansatz findet

jeder Teilnehmer im Training seine Herausforderung, aber auch seinen Ausgleich.

Wenn die Energie im Körper nicht fließt, sind Körper und Geist verspannt. Dies ist in unserem äußeren Erscheinungsbild sichtbar, denn der Körper ist das Spiegelbild unserer Seele. Das körperliche Befinden beeinflusst unsere geistige Verfassung und unsere seelische Befindlichkeit. Werden Blockaden durch Bewegung gelöst, fühlen wir uns energetisiert und lebensfroh.



Je mehr die Energien im Körper fließen, desto freier sind Körper und Geist auch während des Trainings.