



Foto: Vita-Club



Foto: POWERPLATE



Foto: aqua-e-motion



Foto: aqua-e-motion

Fitness für Geist und Körper

Mehr und mehr Fitnesscenter nehmen fernöstliche Entspannungsmethoden in ihr Kurssystem auf. Insbesondere asiatische Körper-Geist-Methoden erleben eine zeitgeistige Konjunktur.

In der westlichen Wissenschaft wurden seit mehr als 200 Jahren Geist, Körper und Seele getrennt betrachtet. Diese strikte Trennung lässt sich jedoch aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte nicht mehr halten, schreibt Candace B. Pert in „Moleküle der Gefühle“. Was fernöstliche Kulturen schon seit mehreren Jahrtausenden in ihr Lebenskonzept einbauen, scheint nun in ähnlicher Weise auch in unseren Kulturbereich zu gelangen. Denn: Alles was Sie denken und fühlen wirkt sich auf Ihren Körper aus. Umgekehrt wird sich aber auch jede körperliche Aktivität auf Ihre geistigen Fähigkeiten auswirken. Somit tritt der Wellness-Gedanke, der sowohl Körper als auch die Psyche mit einbezieht, in ein ganz neues Licht. Hierbei ermöglichen zahlreiche Entspannungstechniken wirksame Regeneration, wie Autogenes Training, Meditation, Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemtherapie oder fernöstliche Methoden wie Qi Gong oder Shiatsu. Diese Vielfalt bietet so gut wie jedem die Möglichkeit, sein individuelles Anti-Stress-Programm zu gestalten. Wichtig ist nur, dass die Entspannungsphasen regelmäßig stattfinden. Dann werden Körper und Seele zu innerer Ruhe und Harmonie gelangen.

YOGA

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen (Darshanas) der indischen Philosophie

und hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung, die den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich ein nicht an eine einzelne Schule gebundener Typus von „modernen Yoga“ herausgebildet. Hier liegt der Schwerpunkt in der Praxis des Yoga, die eher meditativ oder eher körperbezogen sein kann. Unter Hinweis auf die positiven Auswirkungen der Übungspraxis betrachtet man Yoga als individuelle Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen des Schülers. Gurus und Doktrinen werden im Gegensatz zum traditionellen Yoga geringe Bedeutung zugeschrieben. Yoga kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen.

PILATES

Namensgeber Joseph Hubert Pilates trainierte vor dem Ersten Weltkrieg die Beamten von Scotland Yard in Selbstverteidi-

gung. In der erzwungenen Ruhepause eines Internierungslagers begann er intensiv, ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu entwickeln, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen sollte. Nach dem Krieg griff die New Yorker Tänzerszene begeistert die Trainingsmethoden Pilates auf und schon war ein Trend geboren, der sich kontinuierlich um die ganze Welt verbreitete und momentan wieder einen Boom erlebt. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle (der zu trainierenden Muskeln im Alltag), Konzentration (Harmonisierung von Körper und Geist), bewusste Atmung (Zwerchfellatmung), Zentrierung (zur Stärkung der Körpermitte und vor allem des Rückens), Entspannung (ohne die Spannung zu verlieren), Bewegungsfluss und Koordination. Anfänger beginnen in der Regel mit dem Training ohne Geräte auf Matten, dessen Grundlagen Pilates zuerst entwickelte.

AROHA – KRIEGSTANZ GEGEN DIE TRÄGHEIT

Wenn die neuseeländische Rugbynationalmannschaft „All Blacks“ das Spielfeld betritt, beginnen sie nicht mit Dehnübungen, sondern sie tanzen den Haka! Einen furchteinflößenden maorischen Kriegstanz, der traditionell dazu diente, den Feind mit Hilfe aggressiver Körperbewegungen, bedrohlichem Sprechgesang, rollenden Augen und

einer herausgestreckten Zunge massiv einzuschüchtern. Ausgerechnet dieser Haka ist jetzt, besonders in Berlin, Hauptbestandteil eines neuen Fitnessrends geworden: Aroha, ein Tanz, der Elemente des Haka mit traditionellen Kick- und Schlagtechniken des Kung Fu-Fighting und den runden, fließenden Bewegungen des Thai Chi verknüpft. Aroha ist Ausdauertraining mit nahezu durchgängiger Nutzung unterschiedlicher Muskelgruppen. Dadurch lässt sich das Herz-Kreislaufsystem verbessern, Fett reduzieren, durch das ständige Beugen und Strecken festigt man die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur und durch regelmäßiges An- und Entspannen den Oberkörper. Aroha stärkt aber auch Konzentration und Selbstvertrauen, wirkt entspannend und hilft beim Abbau innerer Unruhe und Aggression.

WASSER- UND ATEMTERAPIE

Wasser ist der Ursprung allen Lebens, Bewegung ist ein Impuls zum Neuen hin. Schwerelos durch körperwarmes Wasser gleiten, durch Nähe Geborgenheit erfahren. So können nicht nur auf der körperlichen Ebene Blockaden gelöst werden, auch im energetischen System und auf emotionaler Ebene sind Veränderungen und Entspan-

nung möglich: Lösung von Muskelverspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich, Lösung von emotionalen Blockaden, Abbau von Stress, Aktivierung der Blut- und Lymphzirkulation, Tiefe Entspannung, Energetischer Ausgleich, Erfahrungen von Loslassen, Urvertrauen und innerer Stille. werdende Mütter schätzen die Schwerelosigkeit und innige Verbundenheit mit ihrem ungeborenen Kind. Kinder mit Belastungen und Behinderungen erhalten vielseitige entwicklungsfördernde Anregungen. Ältere Menschen erleben sich im Wasser oft beweglicher und lebendiger. Übergewichtige werden leichter und freier. Alle aber erleben mit aqua-e-motion die Leichtigkeit des Schwebens!

VIBRATIONS ZUR ENTSPANNUNG

Das Prinzip der Power Plate stammt aus der Weltraumforschung. Russische Wis-

senschaftler setzen auf schnelle Vibrationen, um den Muskelschwund ihrer Kosmonauten in der Schwerelosigkeit zu verhindern. Heute ist Power Plate das ideale Fitness- und Gesundheitsgerät für Frauen. Sie erhöht nachweisbar die Knochendichte und verhindert damit Osteoporose. Sie unterstützt Schlankheitskuren, denn ihre sekundenschnellen, mehrdimensionalen Vibrationen stärken Muskeln und Sehnen, verbessern die Durchblutung und helfen damit beim Abbau von überflüssigem Fett und Schadstoffen. Dadurch erhalten alle Bereiche des Körpers mehr Sauerstoff, was zu unerwartet guten „Nebeneffekten“ führt: Die Haut strafft und glättet sich, das Herz wird gestärkt und nach neuesten neurologischen Forschungen sogar das Gehirn. Fazit: Schönheit und Fitness per Knopfdruck!

ANGELICA PRAL-HAIDBAUER



BRIGITTE OBERMOSER
FIT HIT Studio,
Radstadt



CONNY HÖRL
Vita Club
sports & wellness



DOROTHEA NEUMAYR
Wasser- und
Atemtherapeutin,
aqua-e-motion

„Als ehemalige Skirennläuferin kann ich Entspannungsmethoden wie Power-Plate, Yoga und Pilates nur empfehlen. Mit wenig Aufwand wird das Wohlbefinden gesteigert.“

„Mit Yoga oder Pilates als effizientes Training wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch die mentale Stärke, zwei wichtige Komponenten für ganzheitliches Wohlbefinden gekräftigt. Ein optimaler Ausgleich für den stressigen Alltag.“

„Für die Dauer der Behandlung geht das Gefühl für Raum und Zeit verloren, beengte Denkstrukturen lösen sich auf. Das Gehirn regeneriert sich wie nach einem erholsamen Schlaf. Das Motto heißt: sich ganz hingeben, um Ganzheit zu erfahren.“

EXPERTENTIPP