

„Das will ich auch mit 80 noch können“

Wellness-Kurse statt Mucki-Training: Der Trend zu sanfter, körperbewusster Bewegung nimmt zu

Sanfte Bewegung statt schweißtreibendem Rumgehüpfe, statische Halteübungen statt Training mit Gewichten, Wellness statt Mucki-Bude. Immer mehr Fitness-Studios setzen auf ruhige, bedachte Kurse. Body-Art ist ein Beispiel dafür.

Von
Nicola Brauch

„So, jetzt schiebt ihr Euch alle in den nach unten schauenden Hund“, fordert Trainer Frank-André Berkel die Gruppe mit aufmunternder Stimme auf. Meine Füße und Arme stehen parallel zueinander auf dem Boden, etwa zwei Drittel meiner Körperlänge auseinander. Langsam schiebe ich den Oberkörper durch meine gestreckten Arme hindurch, den Blick starr auf die Knie gewandt. Denn das entspannt den Nacken. Das muss lustig aussehen, denke ich, mein Körper müsste von außen betrachtet nun ein umgedrehtes V sein.

„Drückt die Knie fest durch und versucht nun mit den Fersen auf den Boden zu kommen“, sagt Frank. Und ich beginne, Zentimeter für Zentimeter die Fersen sanft in Richtung Boden und den Oberkörper immer näher an meine Knie zu drücken. Das fast schon schmerzende Ziehen in den Kniekehlen und Oberschenkeln wird immer stärker, paral-



lel dazu wächst aber auch das stolz machende Gefühl, Beine, Po und Rücken gerade optimal zu dehnen. Ach ja, das Atmen sollte ich dabei nicht vergessen. Gleichmäßig und tief soll es sein. Gar nicht so leicht, sich das alles zu merken, während man den Körper derart verrenkt. Ich spüre, wie sich jeder einzelne Muskel meiner Schultern langsam und ziehend auseinanderzieht. Na klasse, jetzt beginnen auch noch die Oberarme zu zittern – doch kein Wunder, wenn sie den gesamten Oberkörper stützen müssen. Mit jedem Stückchen, das ich meinen Po in Richtung Decke strecke, wird die Dehnung intensiver – das Ziepen aber auch. Mir wird immer wärmer, langsam läuft mir der Schweiß über die herabhängende Stirn. Obwohl ich mich eigentlich



Nicola Brauch zeigt die Übung „Der nach unten schauende Hund“. Trainer Frank-André Berkel kontrolliert.

Foto: RMB/Kubenka

nur auf einem Punkt bewege und meist statisch in Figuren verharre, komme ich mir vor, als hätte ich gerade einen 1 000-Meter-Lauf hinter mir. Egal, denk ich, wer fit sein will, muss leiden und schließlich möchte ich im Alter nicht am Stock gehen müssen. Wäre doch klasse, wenn ich mit 80 diese Übungen noch genauso bewerkstelligen kann – und erfahrene Yogi sagen, dass das möglich ist.

Also wird weiter gedrückt und gedehnt. Und dabei ist der „nach unten sehende Hund“ nur eine der insgesamt zwölf Figuren des Yoga-Sonnengebetes – und das Ganze wird selbstverständlich zweimal gemacht, einmal rechts und einmal links.

„Body Art“ nennt sich der Kurs, den Berkel nun seit etwa zweieinhalb Jahren im Lady-Fitness gibt. „Die Basis des Trainings ist das Sonnengebet aus dem Yoga, ergänzt durch Einflüsse aus Pilates, Feldenkrais, Thai Chi und Chi Gong“, erklärt der Trainer. „Damit gleicht man muskuläre Disbalancen aus, stärkt und mobilisiert die körpereigenen Ressourcen, koordiniert Atmung und Bewegung und entwickelt ein neues Körpergefühl.“

Das stimmt! Wenn ich das Sportstudio verlasse, gehe ich mit geradem Rücken, sozusagen erhobenen Hauptes, und das hält auch noch eine ganze Weile an. Mit jeder Übung ent-

deckt man neue Muskelpartien, die man bisher nie gespürt hat – jedoch auch manchmal noch Tage danach in Form von Muskelkater. Der ist zu verschmerzen, denn gleichzeitig stellt sich auch ein Wohlfühlgefühl ein. Man lernt die Grenzen des eigenen Körpers kennen, erinnert sich öfter mal daran, gerade zu sitzen oder die Schultern nicht hängen zu lassen und erhält sich seine Beweglichkeit.

So wie Ute Nehring. Mit großer Begeisterung besucht sie Franks Kurse von Anfang an – „und fühle mich danach einfach pudelwohl, bin gut gelaunt und habe Energie getankt“, erzählt sie. „Ich habe keine Zipperlein, keine Rückenschmerzen, brauche keine Tabletten und komme mit mei-

ner Nase noch immer an meine Knie – und das mit 63“, erzählt sie und beweist es prompt. Genau das will Trainer Frank mit seinen Kursen erreichen: „Der Trend geht weg von der Mucki-Bude mit Gewichten und hektischen Bewegungen hin zu ruhigeren, körperbewussten Bewegungen und Wellness.“ Sein Ziel ist, „die Menschen in meinen Kursen wieder zu ihrer Mitte zu führen, sie sollen lernen, sich bewusst zu bewegen und ein Körpergefühl aufzubauen“.

Der Körper wird straffer

Grundkenntnisse sind zum Training nicht erforderlich, Mitmachen kann man in jedem Alter. Man hört einfach den Anweisungen des Trainers auf-

merksam zu und lässt sich leiten. „Das gleichmäßige Atmen und die darauf abgestimmten Bewegungen stellen sich dann nach und nach von selbst ein“, sagt Berkel. Selbst nach einem Bandscheibenvorfall, bei Rückenschmerzen oder ähnlichem kann Body-Art helfen, ist er überzeugt. „Die Menschen verfallen nach einem Bandscheibenvorfall meist in eine Schonhaltung, die eigentlich alles noch immer schlimmer macht“, hat er beobachtet. „Mit diesen Übungen lernt man ganz sanft, den Körper wieder richtig zu bewegen und stärkt dabei die Stütz Muskulatur.“ Außerdem ist man schon nach wenigen Unterrichtsstunden in der Lage, die Übungen ganz allein zu Hause zu machen, gibt er zu bedenken.

Ob man als Nebeneffekt bei Body-Art auch abnimmt? Dazu gibt es noch keine fundierten Erkenntnisse“, sagt Frank-André Berkel, „aber der Körper wird mit Sicherheit straffer und muskulöser“. Wem das zu wenig Bewegung ist, dem empfiehlt er als Ergänzung noch Radfahren, Laufen, Schwimmen, Tennis oder andere Sportarten dazu. „Jedenfalls kann man mit dieser ruhigen Art von Training fit und gesund bleiben und das bis ins hohe Alter.“

■ In der nächsten Folge lesen Sie, welche Erfahrungen unsere Tester in den Fitness-Studios gemacht haben. Alle Informationen zur Serie finden Sie im Internet unter: www.wiesbadener-kurier.de

Pilates, Chi Gong & Co.

Feldenkrais: Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte Bewegungslehre, die von dem Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) begründet wurde. In seinem Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ (1967) beschreibt er Ziel und Zweck seiner Methode. Feldenkrais ist weder eine Gymnastik noch eine psychotherapeutische Methode. Vielmehr geht es um spielerisches Lernen mit dem Ziel, Muskelverspannungen zu lösen und Überlastungen der

Gelenke zu korrigieren. **Pilates:** Entwickelt wurde diese „sanfte“ Fitness-Methode für Körper und Geist von dem Deutschen H. Pilates. Mehr als 500 kontrollierte Übungen an speziell entwickelten Geräten schaffen eine Balance zwischen Körper und Geist und verbessern Kondition und Wohlbefinden. **Chi Gong:** Heilgymnastik, die durch das Zusammenspiel von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen positiv

auf das Chi (die Lebensenergie) wirkt. **Rolfing:** Kombination aus Massage und Haltungstraining, die Rückenprobleme und Verspannungen lockert. Die Methode wurde in den 50er-Jahren von der Ärztin Ida Rolf entwickelt. **Thai Chi:** Aus China stammende Heilgymnastik. Ursprünglich eine Verteidigungskunst (Schattenboxen) die mit langsam, fließenden Bewegungen arbeitet. Thai Chi ist Meditati-

on in Bewegung, bei der alles harmonisch aufeinander abgestimmt ist. **Yoga:** Yoga bedeutet Joch, stammt aus Indien und gilt dort als eine Möglichkeit Leiden zu mindern, indem versucht wird, Körper, Geist und Seele durch verschiedene Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditationsformen in Einklang zu bringen. (Quellen: Deutscher Sportstudio Verband, Reisemedizinisches Zentrum)