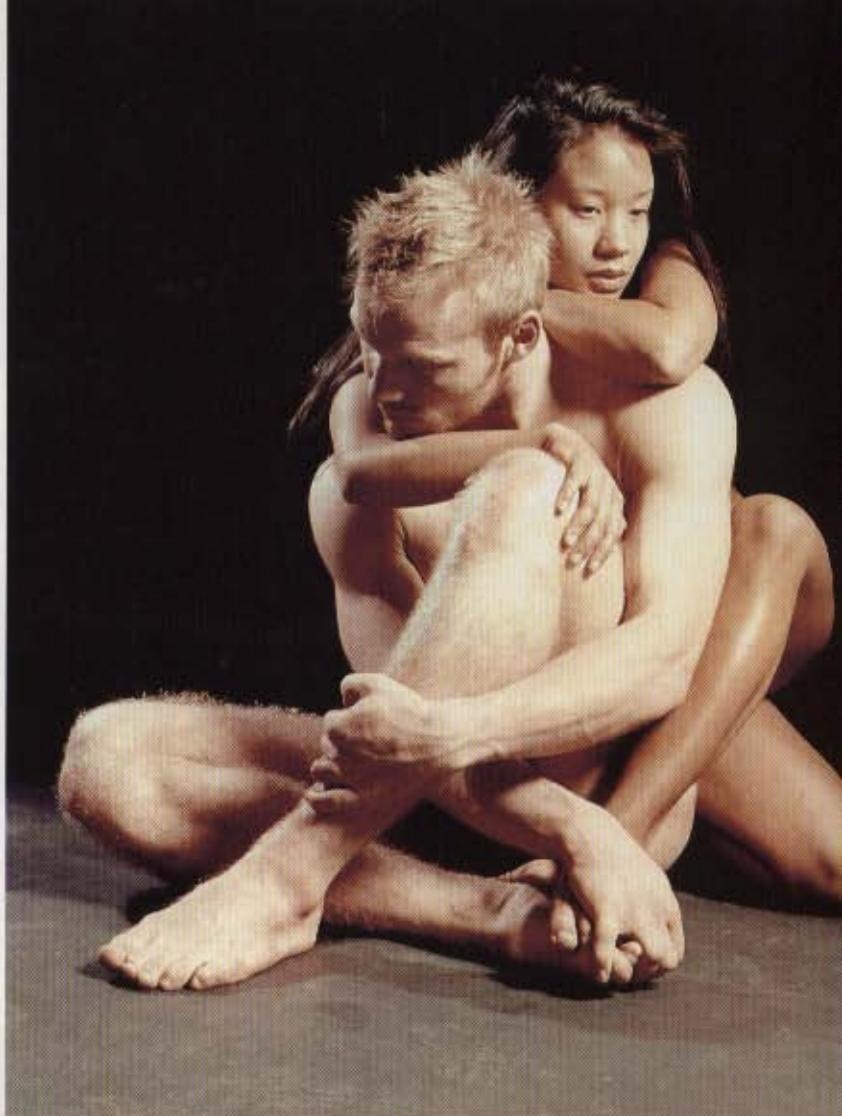


Kraft verschmilzt mit Flexibilität, Stabilität trifft Dynamik, Dehnung mündet in Entspannung. Auf diesen gegensätzlichen Prinzipien basiert Body Art, eine neue Trainingsform für Körper und Geist. **edelweiss** verlost exklusiv 30 Gratis-Schnupperlektionen.



Alexa und Robert verkörpern Ying und Yang. Die eigene Mitte finden – das ist das Ziel von Body Art.



Workout für Körper

/ Langsam hebt Alexa Lê ihre seitlich gestreckten Arme in die Höhe, führt sie über dem Kopf zusammen. Die Handflächen berühren sich, die gestreckten Beine sind breit gegrätscht. Nun dreht sie den Oberkörper nach links, beugt das linke Knie und berührt mit der rechten Hand den linken Fuss, derweil der linke Arm ausgestreckt nach oben zeigt, das rechte Bein ebenfalls gestreckt bleibt und verharrt für mehrere Sekunden in dieser Spannung. Dann begibt sich die Body-Art-Instruktorin ruhig in die Ausgangsposition, hebt erneut die Arme in die Höhe und wiederholt das Ganze auf

der anderen Körperseite. Das alles passiert fließend und mit regelmässiger Atmung. Eine Bewegung folgt der nächsten. Seit drei Jahren praktiziert Alexa Lê Body Art, führt Ausbildungen durch und unterrichtet das Workout zudem im Zürcher Fitnessstudio Arena 225. Erfinder der Trainingsform ist der Deutsche Robert Steinbacher, Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer. Er hat dafür mehrere verschiedene Bewegungsmethoden aus Ost und West zusammengebracht: Elemente aus dem Yoga schulen die Körperbeherrschung. Tai Chi und Qi Gong bringen mentale Gelassenheit und lehren

natürliches Atmen. Isometrische Kräftigungsübungen strafen die Muskeln. Rückentraining stärkt die Wirbelsäule, Ballett verbessert die gesamte Haltung. Das Ergebnis ist ein harmonischer Bewegungsablauf, der musikalisch mit speziell zusammengestelltem Chill-Out-Sound begleitet wird. So finden Körper und Geist durch ein gezieltes Ganzkörpertraining, Atmung mit Musik zu einer Einheit.

«Man geht bei den Übungen so weit in die Dehnung, bis man seine eigene Grenze spürt. Wo diese Grenze liegt, ist bei jeder Person verschieden. Das heisst, einige brauchen ein Schmerzgefühl, bevor sie innehalten, andere nicht», erklärt Alexa Lê. Ein wichtiger Aspekt bei Body Art sei, durch das Training eine immer differenziertere Körperwahrnehmung zu bekommen. Zentriert zu sein und die eigene Kraft zu spüren statt sich auszupowern, das seien die Ziele von Body Art. Wichtig ist während des gesamten Trainings, dass man es in Eigenverantwortung macht. Alexa Lê: «Man führt nicht blindlings alles aus, was die Instruktorin oder der Instruktor vorzeigt, sondern arbeitet bewusst mit dem Körper und nimmt seine Grenzen wahr. Ist eine Übung zu schwer, sucht man eine einfachere Form oder bittet den Lehrer um Hilfe.» Das Schöne sei, dass man diese Philosophie der Körperarbeit «im weitesten Sinne aufs Leben übertragen kann» und so seine Grenzen besser kennenlernt.

Die junge Frau beherrscht Body Art und ihren Körper meisterlich. Das spürt jeder, der ihr zuschaut. Sie balanciert mühelos auf einem Bein, kann gleichzeitig das andere ohne Schwierigkeiten waagrecht ausstrecken, um Sekunden später, immer noch auf einem Bein stehend, den ganzen Körper zu einem kleinen Päckchen zusammenzurollen. Ebenso fokussiert wie beim Training wirkt die junge Frau im Gespräch. «Anfängerinnen bräuchten», so die 25-jährige, «etwa vier Stunden, um das Grundprinzip und die einzelnen Bewegungsabläufe so weit zu verinnerlichen, dass sie in den Fluss kommen.» Normalerweise würden acht Grundübungen in einer Unterrichtsstunde trainiert. Mindestens eine, besser zwei Lektionen pro Woche sind von Nöten,



Fließende Bewegungsabläufe, ruhige Atmung – so wird die innere Harmonie wieder hergestellt.

Photo: Doreau.com



und Seele

damit das Workout wirklich nachhaltig etwas bringt. Das Ergebnis ist dann auch nicht ohne: Nebst langen, schlanken Muskeln führt Body Art zu innerer Ausgeglichenheit. ■

Kurse und Ausbildungen bietet die Arena Exercises und Dance Classes AG, Seefeldstrasse 225, 8008 Zürich, T 01 422 50 30. www.arena225.ch

Weitere Kurse gibts auch bei: Fitness Connection, Schulweg 9, 8610 Uster, T 01 940 63 03. www.fitnessconnection.ch/uster

Ein Trainingsvideo sowie spezielle Chill-Out-CDs fürs Training zuhause sind unter alexa_le@yahoo.com erhältlich. Mehr Infos über das Workout sind ab 1. Juni im Internet unter www.bodyartschool.com zu finden.

Gewinnen Sie eine Gratis-Lektion

Möchten auch Sie wieder in Balance kommen, Ihren Körper auf sanfter Weise formen und ihr Körperempfinden optimieren? **edelweiss** verlost 30 mal eine Gratis-Lektion «Body Art» in der Arena in Zürich.

Senden Sie uns bis zum 25. Juni ein Mail an:

edelweiss.d@ringier.ch mit dem Vermerk «bodyart».

Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die GewinnerInnen werden persönlich benachrichtigt.