

aerobic & class | bodyart

KÖRPER- KUNST



Das Konzept Body-ART™ wurde von Robert Steinbacher entwickelt. Hört man den Begriff, denkt man zunächst, dass es sich um eine Variante eines Body & Mind-Konzeptes handelt. Diese Betrachtung wird dem Konzept jedoch nicht gerecht. BodyART™ ist sehr viel umfassender.

**TIPP:****BodyART™****Trainingstage in den Bergen**

Vom 5.– 8. Juni 2008 bietet das BodyART™-Team vier Tage lang verschiedene Lektionen in Yoga, TaiChi und BodyART™ in Arosa an. Die Trainingstage finden im Hotel Eden in der Schweiz statt. Bergluft, Ruhe, Sauna und kulinarische Leckerbissen stehen natürlich auch auf dem Programm. Weitere Infos: www.bodyartschool.com

BodyART™ – Ästhetik der Bewegung

Man versteht das Konzept besser, wenn man die Lebensgeschichte von seinem Entwickler Robert Steinbacher kennenlernt. Er war gerade einmal 15 Jahre alt, als er nach New York ging, um Tänzer zu werden. Sein Mut in jungen Jahren zahlte sich aus: Er erhielt ein Stipendium von Reebok und begann seine Karriere als Tänzer und Choreograph in renommierten Tanzschulen in New York. Seine Tanzerfahrung spiegelt sich in seinem Konzept wider.

Ist es Tanz?

BodyART™ ist von einem Tänzer entwickelt und in der Präzision der sehr langsam und kontrolliert ausgeführten Bewegungen dem Balletttraining sehr nahe. Es wird nicht wirklich getanzt und auch keine komplizierte Choreographie erarbeitet. Nur das kontrollierte und auf die Mitte ausgerichtete Training sowie Übungen zur Balance und Kräftigung, wie sie jedem Tänzer bekannt sind, werden eingeflochten. Viele Positionen im Body-

ART™ erfordern z.B. eine erhöhte Balance und Gleichgewichtstechnik. So wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt, ähnlich wie beim Tanztraining.

Das Ziel des BodyART™-Trainings ist es, durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung den ganzen Bewegungsapparat zu stärken. Durch die gezielte Übungsauswahl und die in sich abgestimmten Übungen und Positionen bricht der Körper angelernte Bewegungsmuster auf und wirkt dem Haltungsbild positiv entgegen. Ähnlich wie sich nach einem Balletttraining die Haltung verbessert, so werden bei regelmäßiger Durchführung des BodyART™-Trainings neue Bewegungsmuster verinnerlicht, alte Bewegungsmuster (Fehlhaltungen) aufgebrochen und es entsteht eine Brücke zu einem besseren Körperbewusstsein.

Ästhetik in Kraft und Balance

Aus seinen Erfahrungen als Tänzer stammt auch die Einstellung, die Be-

