

BODY&SOUL

STÄDT&LAND

SPEIS&TRANK

PISTE&PARTY

FIT&FUN

KAUF&RÄUSCH

Der Tanz des Elefantengotts

Fitness-Trend:
»Indian Spirit«
erobert Hamburg

Tanzen wie eine indische Göttin. Die Fitness-Neuheit „Indian Spirit“ mit ihrem Mix aus Tanzspaß, Heilkraft und Spiritualität erobert Hamburger Fitnessclubs. Sanfte Sitarklänge und Tablarhythmen zur Einstimmung. Einen „Bindi“ (Schmuckaufkleber) zwischen die Augenbrauen geklebt. Lavendelöl zur Entspannung auf die Handgelenke und los gehts. Mit langsamen, fließenden Bewegungen werden die Figuren der hinduistischen Gottheiten nachempfunden: Shiva, Parvati, Krishna und Ganesh, der Elefantengott - schon fühlt man sich nach Indien versetzt. Bei dieser neuen Fitnessform werden klassische und moderne indische Tanzstile mit Elementen aus Yoga, Tai-Chi und Qi-Gong kombiniert. Das Konzept stammt von der



Mit einem Mix aus indischen Tanzstilen werden die Geschichten von

indienbegeisterten Fitnessrainerin Tatjana Werbizkaja-Wegner. Ungewohnt daran ist vor allem die Handarbeit. Mit Fingergesten (Mudras) lassen sich ganze Geschichten erzählen. Wer das zum ersten Mal probiert, kommt schnell an seine Grenzen. Die Fingerakrobatik

hat aber einen angenehmen Nebeneffekt: Die Reflexzonen der Hand werden stimuliert und das wiederum harmonisiert den Energiefluss des Körpers. Um diese heilende Wirkung zu verstärken, verbindet Tatjana die Mudras zusätzlich mit Akkupressur.

Weiter geht es mit den Füßen. Mit einem lauten Klatschen wird der Fuß in den Boden gestampft. Aber ganz locker, ohne dass es weh tut und immer im Rhythmus der Tabla. Zum Glück ist die Geschwindigkeit variabel, und während Tatjana ganz locker zu einem Achteltakt tanzt, sind die Kurs Teilnehmer heilfroh, das Tempo halten zu können. Die Knie dabei schön beugen - das geht

in die Oberschenkel. Zu Bollywoodklassikern werden Formationen mit Aerobic-Grundschritten eingeübt - nichts für Grobmotoriker. Neben Beinen, Füßen, Oberkörper und Armen müssen immer die Handgelenke beachtet werden. Doch nach 45 Minuten geht das schon viel lässiger. Und dank der Wiederholungen und der klaren Anleitung haben es bald alle drauf. HEIKE DITTMERS

Kurse bei Tatjana gibt es montags um 20.30 Uhr im MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6 (Tel. 65 891100) und donnerstags um 19.45 Uhr in der Kaifu-Lodge, Bundesstraße 107 (Tel. 4012 81).

Mehr zum Thema unter:
www.kaifu-lodge.fie

SPIRITUALITÄT UND TANZSPÄSS



Mit Tanzbewegungen Geschichten von indischen Göttern erzählen - das bietet die Kaifu-Lodge für MOPO-Leser. Ergänzen Sie Aerobic-Übungen um elegante Handgesten und bringen Sie dadurch Ihren Energiefluss in Gang. **Wir verlosen vier Gutscheine für die Teilnahme an einem „Indian Spirit“-Kurs.** Einfach heute bis 14 Uhr eine E-Mail (Betreff: „Indian Spirit“) mit Namen und Adresse schicken an: daily-gewinn@mopo.de.