



Wie Tempeltänzerinnen bewegen sich Frauen bei „Indian Spirit“-Kursen. Dadurch verbessern sich Haltung und Konzentration

pädagogin Lucia Schmidt zum Beispiel setzt sich das 60-Minuten-Workout aus drei Sequenzen zusammen: Zum Aufwärmen wird der „Sonnengruß“ aus dem Yoga geübt - jeweils 12-mal. Wichtig dabei: die richtige Atmung. Beim Strecken einatmen, beim Beugen ausatmen. Wer das befolgt, verbessert seine Standfestigkeit, weiß Lucia Schmidt. Sequenz Nummer zwei bringt Beweglichkeit und Kraft: Verschiedene, langsam und konzentriert ausgeführte Yoga- und Tai-Chi-Bewegungen (auch Teile aus dem Modern Dance) werden fließend miteinander verbunden. Zum Beispiel „das Dreieck“ mit „die Mähne des Wildpferdes teilen“. Einzelne Elemente daraus werden dann zu einer Choreografie kombiniert, die vollen Körpereinsatz erfordert: Hand, Fuß, Blickrichtung, Atem - alles will miteinander koordiniert sein. Im letzten Drittel dann folgt der Bodenteil, mit tänzerisch inspirierten Stretching-Haltungen. Alles in allem ist „Chi Yoga Dance“ eines der choreografisch anspruchsvollsten unter den Workouts mit ganzheitlichem Ansatz. Infos zu Chi Yoga Dance: BodyMindSpirit - Health Concepts, Schweighofstraße 404, CH-8055 Zürich

Trend3: Tempeltanz

Jede Bewegung hat Symbolwert: Im Kniesitz die Handflächen auf die geschlossenen Augen legen, dabei die Ellenbogen abwinke und

Schulterblätter tief halten, das nennt sich „Segen auf Shivas Auger, bringen“. Bei „Indian Spirit“-Kursen wird nebenbei traditionelle indische Kultur vermittelt. Das 45-Minuten-Workout fährt in die farbenprächtige Welt indischer Tempel(tänzerinnen). Tatjana Wegner, Profi-Ballerina, hat ihr Konzept so gestaltet, dass mit winzigen Hilfsmitteln und Ritualen die Konzentration sofort da ist: Zu Beginn klebt sie ein farbiges „Bindi“, ein schmückendes Segenszeichen, auf die Stirn (das „dritte Auge“) jeder Teilnehmerin. Und zum Entspannen gibt's ein Tröpfchen Duftöl auf Stirn und Handgelenke. Denn in der Stunde werden die Hände häufig am Gesicht (und damit an der Nase) vorbeigeführt - und zwar in Mudras, das sind spezielle Handhaltungen. Sie sollen die Körperenergie zusätzlich positiv beeinflussen. Viel Armarbeit steckt im Workout, doch auch die Beine werden gekräftigt und der Körper beweglicher. Erstaunlich auch: Um in die Grundposition zu kommen, muss man fest mit der Ferse aufstampfen und dabei die Füße nach außen drehen. Das hat anfangs noch recht wenig Charme, verbessert sich



aber im Laufe der Stunde. Handhaltungen, Schrittfolgen, Ausdruck und Bedeutung der Tänze hat sich Tatjana Wegner übrigens durch Aufenthalte in Indien angeeignet - und von dort auch gleich die modern-melodische „Bollywood“-Musik mitgebracht.

Infos gibt's unter: www.indian-spirit-move.de

Trend4: Core Pilates

Pilates gehört (wie Yoga und Tai-Chi) zu den soften Fitness-Hits der letzten Jahre. Doch die rund achtzig Jahre alte Körper- und Haltungslehre von Josef Pilates (ursprünglich mit klassischem Pilates-Gerät, wie der „Reformer“-Maschine) wird konzeptionell ständig weiterentwickelt und für die Studios fit gemacht - Pilates-Übungen am Boden ganz ohne Maschinen zum Beispiel. Die Firma Reebok setzt nun wieder ein Gerät ein und hat Pilates auf dem „Coreboard“ entwickelt. Die dreidimensional bewegliche Scheibe schult die Balance und hilft vor allem, Rücken und Bauch zu stabilisieren. Ideal für eine gute Haltung und ganz im Sinne des Erfinders, der davon überzeugt war, dass Lebensenergie nur aus einer stabilen Mitte kommen könne. Die Übungen von „Core Pilates“ sind jedoch keinesfalls was für Softies. Denn wer das Muskeltraining bisher vernachlässigt hat, kommt dabei ganz schön ins Schwitzen. Auf der wackligen „Core Board“-Scheibe im Vierfüßlerstand jeweils einen