

## KÖRPERWAHRNEHMUNG

Von Tatjana Wegener

**„Indische Tradition verschmelzt mit westlicher Bewegungskultur zu einem faszinierenden ganzheitlichen Gruppenfitness-Kurs" - dies verspricht Indian Spirit Moves, das neue Workout-Konzept von Tatjana Wegener. Ein Fitness- und Wellnesskonzept für die Sinne...!**

**O** b Yoga, Ayurveda, Goa-Partys oder Bollywood-Filme und -Musik: Sinnliches Erleben, Philosophie und Heilkunst der traditionellen indischen Kultur üben auch auf uns Europäer starke Reize aus. Auf körperlicher Ebene wirkt Indian Spirit Moves kräftigend und führt zu einer verbesserten Koor-

dination und Beweglichkeit. Zusätzlich soll die Körperwahrnehmung gefördert, der Energiefluss harmonisiert und der Geist beruhigt werden.

Im Kurs werden Bewegungen aus indischem Tempeltanz sowie Aerobic- und HipHop-Elemente zur Musik aus der indischen Film- und Musikfabrik „Bollywood" mit langsamen, meditativen Sequenzen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong kombiniert. In den schnellen, bewegten Sequenzen des Workouts werden zu Bollywood-Musik (z.B. Panjabi MC, indische Filmmusik, Bollywood Pop und Goa-Musik) passende Choreographien aus veränderten Aerobic-Grundschritten ausgeführt, wobei immer Beine, Füße, Haltung, Handgesten (so genannte „Mudras", s.u.) und Rhythmus beachtet werden. Neu ist vor allem die Hervorhebung des spirituellen Aspektes. In keinem anderen Kurskonzept wird die Mythologie Indiens derart stark eingebunden.

### Indische Tanzelemente

Der gesamte Kurs wird barfuß ausgeführt und bewirkt dadurch eine starke Stimulation der Fußreflexzonen. Typische Stampf-Bewegungsmuster aus dem klassischen indischen Tanz, die „Adavus", werden in die Tanzchoreographie integriert. Sie fördern den Meridiandurchfluss und die Durchblu-

tung. In der Grundposition der Beine im Barata Natyam-Tanzstil werden hierbei die Füße nach außen gedreht, die Knie gebeugt, Fersen bleiben am Boden (entspricht in etwa dem Demi Plie im Ballett). Die Arme sind zu Beginn waagrecht, parallel zum Boden auf Schulterhöhe, Ellenbogen sind leicht angewinkelt, Handflächen zeigen nach vorn, Finger sind gestreckt.

Betont werden auch elegante Handbewegungen, die „Mudras" (= „Siegel" oder „Mysterium"). Sie haben in Indien eine sehr lange religiöse Tradition: Bestimmte Gottheiten werden neben ihrer Körperhaltung anhand der Stellung ihrer Hände identifiziert. Die Mudras drücken seelische Zustände und Gefühle aus und verkörpern gleichzeitig die Macht und Fähigkeit des dargestellten Gottes. Durch die regelmäßige Ausübung der Handbewegungen werden die Reflexzonen der Hand stimuliert, Meridianbahnen aktiviert (die Meridiane der Hände sind mit den inneren Organen verbunden) und der Fluss der positiven Energien verbessert. Um die Wirkung der Mudras zu verstärken, werden sie zusätzlich mit Akupressur verbunden, diese dient in ganz Asien der Prävention und Heilung von Krankheiten.

Klassischer indischer Tanz wurde zunächst nur im heiligen Raum des

