

INDIAN SPIRIT MOVE

Vorbei die Zeiten, in denen es galt, den Körper bis zum Limit auszu-
zupowern. Immer mehr geht es auch darum, das innere Gleichge-
wicht zu pflegen – mentale Fitness ist in. Noch etwas ist trendy:
Indien. Küche und Kino, Mode und Musik sind inspiriert vom Flair
des Subkontinents. Lehren wie das jahrtausende alte indische
Gesundheitskonzept Ayurveda topaktuell. „Indian Spirit Move“ ist –
noch – kein Trend. Das könnte sich aber schnell ändern. Denn das
neue, originale Bewegungsprogramm vereint Fitness für Körper
und Geist mit dem Zauber Indiens.

Entwickelt hat „Indian Spirit Move“ die Hamburger Tanztrainerin
und Balletttänzerin Tatjana Wegner. In ihrem Konzept verknüpft sie
Aerobic mit klassischen indischen Tanz, Yoga, Qigong und Medita-
tion. Neben Tanzschritten und Körperübungen prägen anmutige
Handgesten das sanfte Work-out. Mit diesen „Mudras“ erzählen
indische Tempeltänzerinnen die Geschichten ihrer Götter. „Indian
Spirit Move“ nutzt einen positiven Nebeneffekt der Fingerspiele: Sie
stimulieren Reflexzonen in der Handfläche. Diese Zonen sind nach
fernöstlichem Glauben mit den Energielinien des Körpers verbun-
den. Werden sie angeregt, soll das den Energiefluss harmonisieren.
Um diesen Effekt zu betonen, kombiniert Tatjana die Mudras mit
Akupressur, der Druckmassage wichtiger Energiepunkte. Zusätzlich
erhalten die Reflexzonen der Fußsohlen positive Impulse – denn bei
„Indian Spirit Move“ wird barfuß trainiert.

Jede Bewegung hat Symbolwert

Zu Beginn des 45-Minuten-Work-outs stimmt die Trainerin die Teil-
nehmer mental ein: Jeder erhält ein Bindi, das indische Schmuck-
und Segenszeichen, zwischen die Augenbrauen. Auf Stirn und
Handgelenke gibt es einige Tropfen entspannendes Lavendelöl.
Dann stellen die Tanzenden mit langsamen, fließenden Bewegun-
gen die Geschichten hinduistischer Gottheiten dar. Das fordert die
Arme, geht aber auch in die Beine. Insgesamt will „Indian Spirit
Move“ die körperliche Fitness, Koordination und Beweglichkeit ver-
bessern. Die Haltung profitiert, indem die tänzerischen Übungen
auch die Muskulatur von Rücken und Körpermitte stärken. Bewusste
Bewegungen und Haltungen, meditative Konzentration und die Stimu-
lation der Reflexzonen sollen entspannen, die Körperwahrnehmung
intensivieren und den Energiehaushalt ausgleichen.

Das neue Fitnesskonzept „indischer Art“ ist also ein wohltuender
Frischequell für alle Gestressten. Mitmachen kann jeder, der kör-
perlich auf der Höhe ist. Sinn für das fernöstliche Ambiente muss
man allerdings mitbringen. Dann ist „Indian Spirit Move“ eine will-
kommene Abwechslung im Trainingsplan und ergänzt besonders
gut ein Ausdauertraining. Derzeit ist Erfinderin Tatjana Wegner
unterwegs, ihr Programm in möglichst vielen Studios in Deutschland
und anderen europäischen Ländern zu etablieren. *Petra Sperling*

