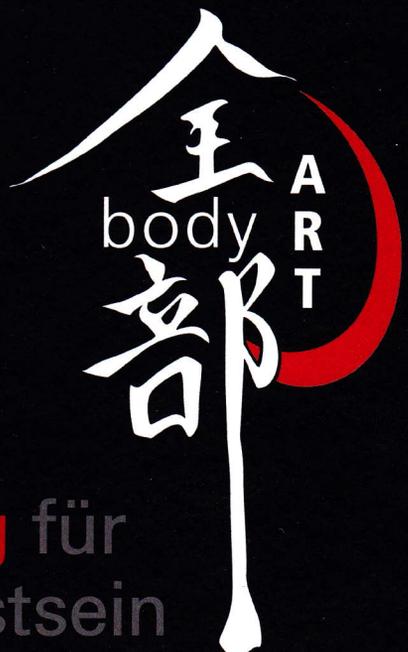


ROBERT STEINBACHER | ALEXA LÊ

BODY ART



Das einzigartige **Training** für
ein neues Körperbewusstsein

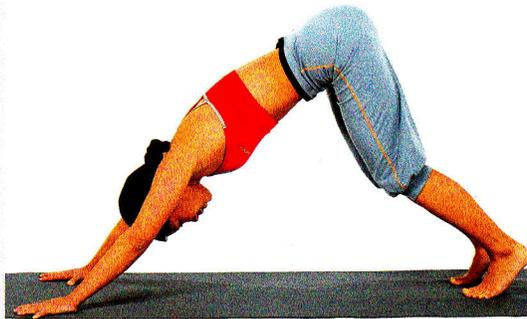
riva

DIE BODYART-UHR – BASIS DES GESAMTEN TRAININGS

Der Ursprung der bodyART-Uhr liegt im Sonnengruß aus dem traditionellen Yoga (→ Info Seite 22) mit bestimmten Positionen (→ Seite 33), die in einer festen Reihenfolge dynamisch im Rhythmus der Atmung durchgeführt werden. Für das bodyART-Training wurden diese Positionen um zahlreiche Zwischenschritte ergänzt. Durch diese Ergänzungen entstand die bodyART-Uhr mit über 30 Bewegungen. Sie ist die Basis des gesamten bodyART-Trainings und die einzelnen Teilstücke bzw. Sequenzen, die aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen bestehen, sind so aufeinander abgestimmt, dass sie das Training harmonisch im Fluss halten. Die bodyART-Uhr kann man immer wieder von vorn beginnen oder an bestimmten Positionen »anhalten« und eine Sequenz daraus länger üben oder weitere Übungen einflechten.

Die bodyART-Uhr enthält zwar weiterhin die klassischen Yogapositionen, aufgrund der zahlreichen Zwischenschritte findet nun aber ein sanfte-

rer Übergang von einer Position in die andere statt. Betrachten Sie zum Vergleich die beiden Darstellungen: den traditionellen Sonnengruß auf Seite 33 und die bodyART-Uhr auf Seite 46/47 mit den ergänzten Zwischenschritten. Diese Übergänge sind besonders wichtig, da sie es den Trainierenden aller Trainingsstufen und Altersgruppen ermöglichen, ihren Körper sanft auf die kommende Belastung vorzubereiten, aber auch, um möglichen Verletzungen vorzubeugen. Durch diese Übergänge werden die Muskeln, Sehnen und Bänder langsam gedehnt, und der Körper wird allmählich flexibler. Bei Untrainierten reichen Kraft und Flexibilität anfangs noch nicht aus, um in eine endgültige Position mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad zu gelangen. Der Körper wird also mit diesen Zwischenschritten zur endgültigen Position hingeführt. Um das nun zu verdeutlichen, betrachten wir zum Beispiel die Übung des nach unten schauenden Hundes, der im bodyART auch umgekehrtes V genannt wird. Diese Übung

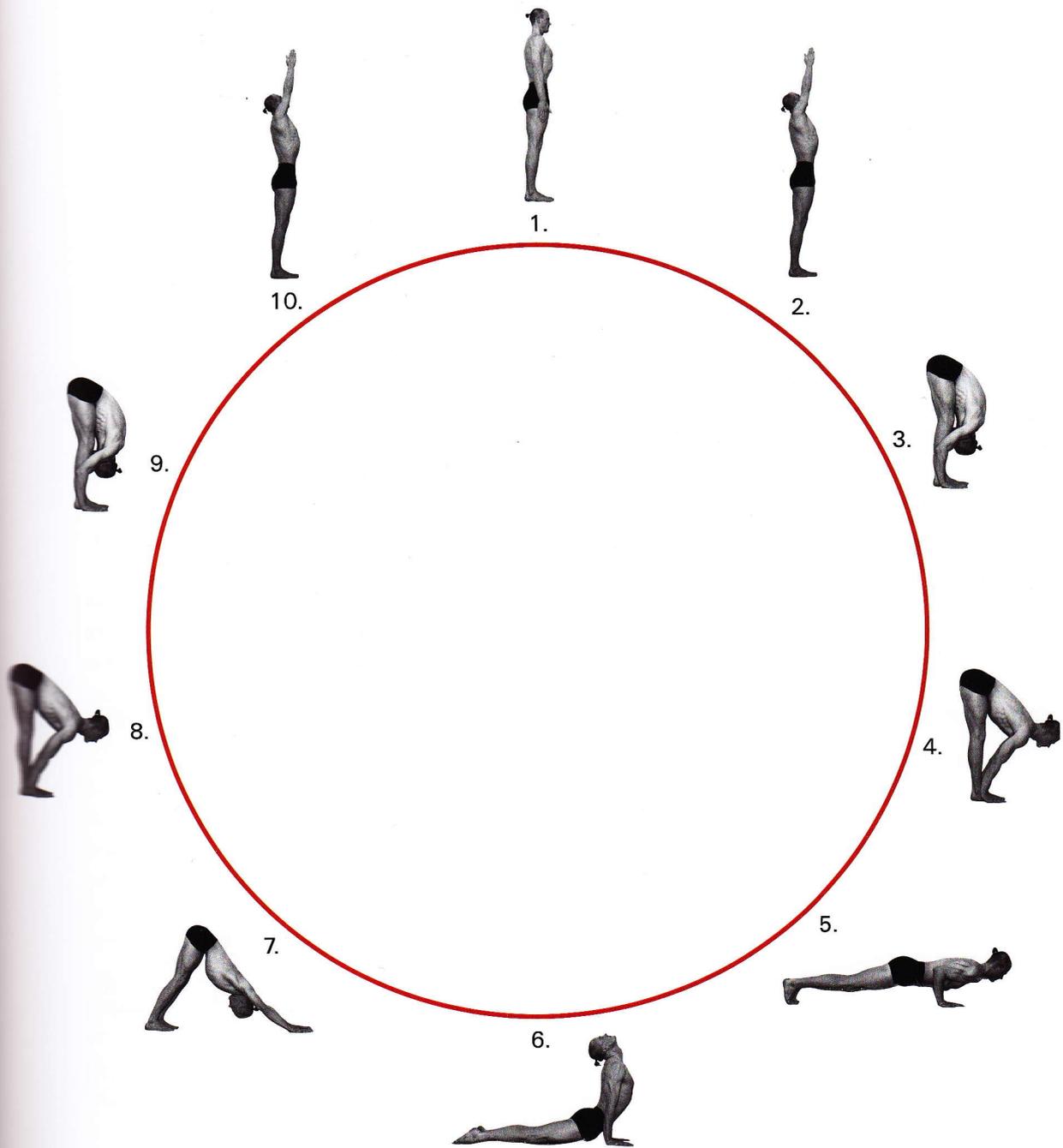


Anfangs erleichtern die gebeugten Beine während des umgekehrten Vs die Rückenstreckung.



Sind die Muskeln gedehnt, können die Beine gestreckt und sogar die Fersen auf den Boden abgesenkt werden.

DER TRADITIONELLE SONNENGRUSS



1 WIE DER TRAININGSFLUSS ENTSTEHT