

# bodyART®

Ich möchte Euch ein Trainingskonzept vorstellen, welches wir demnächst im SUN-Fitness anbieten werden:

## **bodyART®**

In der Freizeit suchen körperbewusste Menschen immer gezielter nach Möglichkeiten der Entspannung, dem Abbau von Stress und nach Ruhe und somit einen Weg, wieder zu sich selbst zu finden und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Lösung ist ein Workout, das nicht das Training einzelner Muskelgruppen erzielt, sondern den Menschen aus der Verbindung von Körper Geist und Seele betrachtet: bodyART®. In den USA (ECA) wurde bodyART® 2005 und 2006 als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet.

Im bodyART® Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund.

bodyART® verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des bodyART® Trainings ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

Im Unterschied zum klassischen Krafttraining steht nicht der einzelne Muskel, sondern der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit beanspruchen (trainieren). Viele Positionen im bodyART® erfordern eine erhöhte Balance und Gleichgewichtstechnik. So wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt. Das hat den Vorteil, dass sich die trainierende Person bewusst auf den eigenen Körper konzentriert und sich von der äußeren Umgebung nicht ablenken lässt. Dies gewährleistet eine korrekte Atmung und erhöht die Sauerstoffversorgung in Gehirn und Muskeln. Es entsteht eine erhöhte Koordination beider Gehirnhälften und der Körper kann sich durch erhöhtes Bewusstsein während des Trainings und den gezielten Einsatz von Atmung gleichzeitig entspannen.

In dieser Trainings-Entspannungsmethode steht das Prinzip von Yin und Yang im Mittelpunkt. Im Training würde dies bedeuten: einatmen - ausatmen, anspannen - entspannen. Jede Übung (Tätigkeit) ist miteinander verbunden und in sich abgeschlossen, ohne Anfang und ohne Ende. Diese Übungsabläufe sind ein wesentlicher Bestandteil des bodyART® Trainingsprinzips.

Jede Übung und jede Position passt wie ein Puzzle zusammen und ist miteinander verbunden. Bei einem Ablauf mehrerer Trainingspositionen beginnt man an einem Anfangspunkt und kommt nach der trainierten Einheit zu diesem Ausgangspunkt zurück.

Durch die gezielte Übungsauswahl und in sich abgestimmte Übungen und Positionen bricht der Körper falsch angelernte Bewegungsmuster auf und beeinflusst das Haltungsbild dadurch positiv.

Jede Übung wird bewusst mit Atmung und Konzentration so langsam durchgeführt, dass der Körper genügend Raum besitzt, Negativbelastungen oder zu schnellen unbewussten Bewegungen entgegen zu wirken und alte Bewegungsmuster (Fehlhaltungen) aufzubrechen. Es entsteht eine Brücke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag. Ein erhöhtes Bewusstsein stellt sich ein und eröffnet somit neuen Freiraum für körperliche und geistige Grenzen. Die innere Haltung spiegelt die Äußere wider, und somit die Energie, welche sich auf das tägliche Leben überträgt.

Bei einem regelmäßigen Durchführen des bodyART® Trainings werden neue Bewegungsmuster verinnerlicht und der menschliche Körper bricht alte Bewegungsmuster (Fehlhaltungen) auf, so entsteht eine Brücke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag. Durch das erhöhte Bewusstsein erweitern sich die körperlichen und geistigen Grenzen zu neuen Freiräumen.

Für weitere Fragen steht Euch Euer SUN-Fitness-Team gern zur Verfügung.

Quelle: [www.bodyartschool.com](http://www.bodyartschool.com)