



MIND-BODY AND BODY-MIND

Tai-Chi & Qi Gong
Yoga & Aikido-Bokato

Eastern meets western und ein neuer Trend ist
geboren

Die stille Geschmeidigkeit von Tai-Chi, die zarte Heilung von Qi Gong, die ruhige Kraft von Yoga, die innere Stärke von Aikido-Bokato und die dynamischen Welten des Modern und des Ethnischen Tanzes. All diese Elemente sind Bestandteile der MIND-BODY-Bewegung!

Fernöstliche Meditations- und Entspannungstechniken, verbunden mit westlichem Verständnis und Prinzipien eines körperlichen Trainings zur Verbesserung von Muskelkraft, Flexibilität, Balance und Koordination.

Das Ziel von MIND-BODY-Fitness ist, über das rein körperliche Training hinaus, eine Einheit von Körper und Geist herzustellen. Über den Geist/die Seele („MIND“) soll und kann Einfluß auf die Leistungsfähigkeit des Körpers („BODY“) genommen werden. Der bewußte Umgang mit dem eigenen Körper steht bei allen Übungen im Vordergrund.

IDEA (International Dance Exercise Association) in den USA, aus denen dieser Trend zu uns nach Europa herüber-„geschwappt“ ist, definiert die MIND-BODY-Übungen wie folgt:

„Physikalische Übungen, die tief aus dem Inneren heraus, mit großer Konzentration und Bewußtseinsstärke ausgeführt werden.“

MIND-BODY-Techniken sind eine neue Erfahrung, ähnlich wie STEP vor ca. 10 Jahren. Unsere hochtechnisierte Gesellschaft wird immer schnellerlebiger und anonymer. MIND-BODY-Techniken schaffen neue Möglichkeiten, unsere inneren Gefühle auszugleichen, Räume, um anderen Menschen wieder näher zu kommen und damit die zwischenmenschliche Verbindung zu fördern.

MIND-BODY ist nicht nur Meditation, Atmen und Entspannung. Es ist auch Freude an ausdrucksvollen und dynamischen Bewegungen mit positiven und freien Gefühlen!

Während die MIND-BODY-Bewegung in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckt, sind MIND-BODY-Classes in den USA, dem „Gründerland“ dieses Trends, bereits seit einigen Jahren fester Bestandteil der Kursprogramme vieler Studios. Ihr Anteil betrug im letzten Jahr bereits

30-40% aller Aerobic-Classes – mit steigender Tendenz. Grund genug, sie auch in Deutschland zu etablieren.

Die drei Methoden von MIND-BODY

Im MIND-BODY-Bereich werden drei Methoden unterschieden:

1. Methode: Trainingsform mittels Techniken aus der Sportpsychologie, „Mindful“ Powerlifting, positives Sprechen mit sich selbst sowie Übungen, die innere Gefühle ausdrücken helfen.

2. Methode: Trainingsform, die sich auf das Erreichen oder Fördern der Harmonie von Körper und Geist konzentriert. Dazu gehören z. B.: Pilates Techniken, Nesquam Integrated Movement Techniken sowie die NIA (Neuromuskuläre Integrative Action) -Mind-Body-Techniken.

3. Methode: Trainingsform, die sich darauf konzentriert, die innere Kraft und Zirkulation der den eigenen Körper durchfließenden Energie auszuweiten. Diese Techniken, die über die innere Kraft wirken, sind in Tai Chi, Qi Gong, Yoga und anderen „traditionellen MIND-BODY-Techniken“ enthalten.

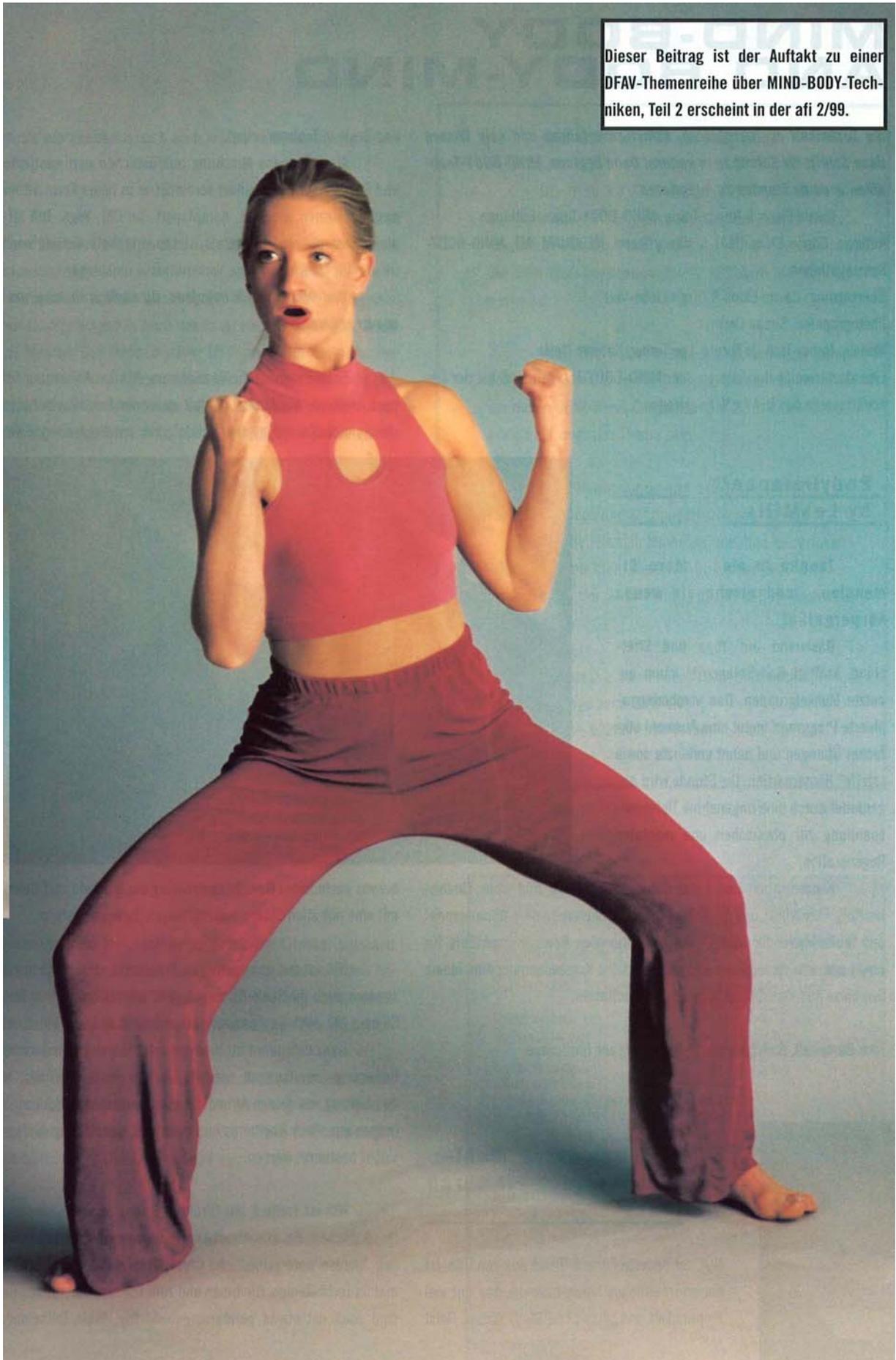


Erlernen der MIND-BODY-Techniken

Der beste Weg, die MIND-BODY-Techniken effektiv zu erlernen, ist durch Selbsterfahrung.

„Probiere zuerst einen Kurs, der dich anspricht. Dann erweitere deine Kenntnisse durch Bücher und weitere Kurse in speziellen Technikarten, die dir besonders gefallen. Vergiß dabei nie dein ursprüngliches Ziel! Man kann nicht gleich ein „Master“ sein. Wichtig ist,

Dieser Beitrag ist der Auftakt zu einer
DFAV-Themenreihe über MIND-BODY-Techniken,
Teil 2 erscheint in der afi 2/99.



MIND-BODY AND BODY-MIND

die Techniken auszuprobieren, selbst zu erfahren und sein Wissen dann Schritt für Schritt zu erweitern! Dann beginne, MIND-BODY-Techniken in deine Stunden zu integrieren“.

Carrie Ekins & Nancy Trapp, MIND-BODY-Spezialistinnen

Autoren: Carrie Ekins (MA) & Nancy Trapp, NESQUAM IMT, MIND-BODY-Spezialistinnen

Übersetzung: Carrie Ekins & Birgit Liebe-Veit

Photographien: Susan Germyn

Models: Nancy Trap, Jo Turpin, Lee Turner, Kathryn Coyle

Literaturhinweise der Autoren über MIND-BODY-Themen sind bei der Geschäftsstelle des DFAV e.V. zu erfragen.

und Seele in Topform bringt,

Als gelungene Mischung aus östlichen und westlichen Fitness- und Entspannungstechniken verbindet er in neuer Form altbewährte Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Tai Chi, Yoga. NIA ist beeinflusst durch Konzepte wie Feldenkrais, Alexandertechnik, Rolfing und Bioenergetik und für jedermann ohne Vorkenntnisse umsetzbar.

Und NIA ist wie Schokolade: Du mußt probieren, um zu wissen, wie es schmeckt!

Entstanden ist die Bezeichnung NIA als Abkürzung für „Non-Impact Aerobic“, Ausdauersport mit gesunder Gelenkbelastung oder auch „Neuromuscular Integrative Action“, ein von Nervenimpulsen von innen

BodyBalance™ by LesMills

Tauche in eine andere Dimension... und erlebe ein neues Körpergefühl

Basierend auf Yoga und Stretching, kräftigt BodyBalance™ kaum genutzte Muskelgruppen. Das vorchoreografierte Programm bietet eine Auswahl einfacher Übungen und dehnt verkürzte sowie „steife“ Körperpartien. Die Stunde wird abgerundet durch eine angenehme Tiefenentspannung zur physischen und mentalen Regeneration.

Konzentration und Entspannung, Kräftigung und freier Gedankenfluß, Flexibilität und bewußte Atmung - begleitet von entspannender und revitalisierender Musik, sind die optionalen Bewegungsabläufe für junge und alte, bewegliche und unbewegliche Kursteilnehmer eine ideale Symbiose aus klassischer Aerobic und Meditation.

Jack Campbell, BodyBalance™-Repräsentant für Europa



NIA: Fitness durch Wohlfühlen oder auch Fit durch Wellness

NIA, der neueste Fitness-Trend aus den USA, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das mit viel Sinnlichkeit und ganz ohne Streß Körper, Geist



heraus gesteuertes Bewegungstraining der Muskeln und Gelenke und somit eine mit allen Sinnen auszuführende Bewegungsform.

NIA ist ein ganzheitliches Programm, das nicht nur den Körper, sondern auch die Seele fit macht. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. So baut NIA auch Aggressionen ab und führt zu tiefer Entspannung.

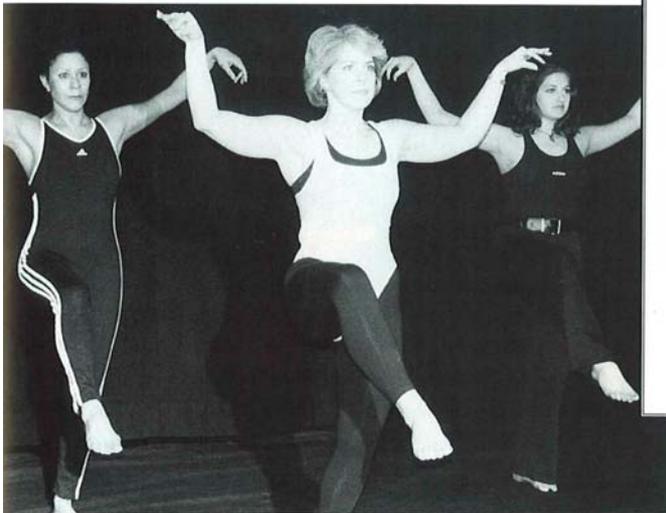
Ganz entspannt im Hier und Jetzt führen die TeilnehmerInnen die Bewegungsanweisungen, wie z B. „Sei eine Weide im Wind!“ oder „Spüre den Luftzug, an deinen Armen!“ nach ihren eigenen Bildern und Vorstellungen aus. Auch Rhythmus und Intensität einer Übung dürfen individuell selbst bestimmt werden.

NIA ist Freiheit mit Struktur. Nach speziell zusammengestellten Musikstücken, die aus Afrorhythmen, Pop- und Meditationsmusik bestehen, werden unterschiedliche Choreographien getanzt, mal in Zeitlupe, mal im Turbo-Tempo. Die freien und zum Teil experimentellen Bewegungen sind zunächst etwas gewöhnungsbedürftig. Viele TeilnehmerInnen be-

stätigen jedoch, wie gut es tut, sich auch mal so zu bewegen, wie ihr eigener Körper es möchte.

Miriam Wessels (NIA-blue-belt, dipl. Sportwissenschaftlerin und Gestalttherapeutin) sagt:

„Ich trainiere meine SchülerInnen darin, mit ihren eigenen körperlichen Empfindungen in Verbindung zu kommen und eine Weile bei ihnen zu bleiben. Das Nebenprodukt ist Fitness und Wellness. Der Körper läßt sich sowieso nur gesund erhalten, wenn eine Balance zwischen dem Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele erreicht wird. Den Weg dahin gehe ich mit viel Spaß und einem guten Gefühl zu mir



selbst.“

Die Idee für diese Art „nach innen gerichteter Fitness“ entstand vor 16 Jahren, als Carlos und Debbie Rosas aus den gelenkbelasteten Aerobic-Stunden ein sanftes Aerobic-Programm entwickelten, das im Laufe der Jahre durch Elemente aus östlichen und westlichen Bewegungsformen erweitert wurde.

Fünf Jahre dauert die Ausbildung, vom weißen zum schwarzen Gürtel, und die Eignung wird nicht durch die Erfüllung von Richtlinien nachgewiesen, sondern durch „den Grad der Intimität“, den man zu NIA entwickelt. Unterrichten darf man allerdings auch schon mit dem 1. Gürtel.

von Miriam Wessels, NIA-blue-belt-Lehrerin und NIA-Repräsentatin für den DFAV e.V.

MIND/BODY im DFAV e.V.-Programm:

Der DFAV e.V. wird die Body & Mind-Technik NIA (Neuromuskuläre Integrative Aktion) mit Miriam Wessels sowie Body Balance™ mit Jack Campbell u.a. erstmals auf der DFAV-FIBO-Convention vom 22.-25. April in Essen präsentieren.

MIND-BODY-Masterclasses z. B. von Jack Campbell, Carrie Ekins & Nancy Trap u.a. werden ebenfalls auf der neuen DFAV-Trend-Convention am 22./23. Mai in Düsseldorf ein zentrales Thema sein.

Ab Frühsommer werden bundesweit MIND-BODY-Tages-Workshops und Schnupperkurse angeboten!

Für alle, die sich intensiver mit Mind-Body auseinandersetzen möchten, bieten wir ab Januar 2000 eine Sonderlizenz mit der Ausbildung zum Mind-Body-Instruktor an!!!

Termine gibt es im neuen DFAV-Bildungsprogramm oder auf Anfrage beim DFAV e.V.:

Hotline: 0228/72530-0, Mo-Fr.: 9.00 - 17.00 h