



#### NIA TECHNIQUE

**N**ia heißt ganz genau „neuromuskuläre integrative Action“. Klingt erst mal super-langweilig, ist aber wild, frei und sexy. Ein Nia-Kurs gleicht eher einem chaotischen Knäuel von Eigenbrötlern als einer geordneten Formation von Fitness-Lämmern. Nia hat sanfte und aggressive Elemente, es vereint Kampfkunst mit Tanz, also das „männliche“ und das „weibliche Element“, die miteinander

in Einklang kommen sollen. Anstrengung je nach Kondition und ohne sie wirklich zu empfinden. Hat man keine Angst vor der eigenen Lächerlichkeit, stellen sich nach Pantomime-Übungen und Blocktanz durchaus echte Glücksgefühle ein. Insbesondere in Berlin, Hamburg und München der Hit! **In ausgesuchten Fitness-Clubs, Infos unter: [www.nia-nia.de](http://www.nia-nia.de)**

Januar 2000

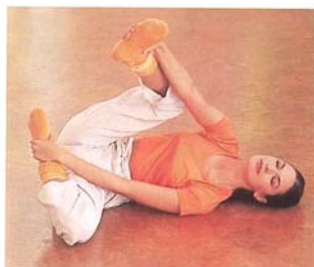
# Chi-Gymnastik

**Energie muss fließen. Nicht nur aus der Steckdose, sondern vor allem durch den Körper. Sonst wird es nichts mit der Erleuchtung. Ein Streifzug durch das Reich der SEELEN-FITNESS**

## YOGA

**A**b in den Lotossitz und mitten hinein ins Nirvana. Es gibt viele Pfade, die dorthin führen, in der westlichen Welt sind *Hatha*, *Kundalini* und *Ashtanga* am bekanntesten. Hatha Yoga ist eine Art Lösungsmittel für Blockaden in den *Nadis*, den Stromleitungen des Körpers. Beim Kundalini wird die schöpferische Energie durch das Einnehmen verschiedener *Asanas* (keine Pillen, sondern

Stellungen) erweckt. Gemeinsam ist beiden Yoga-Arten, dass die Positionen lange gehalten werden. Das ganze Geheimnis ist die richtige Atmung, was die Dehnungen dann erträglich werden lässt. Ashtanga-Yoga (*Power-Yoga*), ist am dynamischsten: Schwitzende Körper in Polyesterstretchhosen kommen also auch in den Yoga-Himmel. **Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V., Fax 069/44 40 71**



## FELDENKRAIS

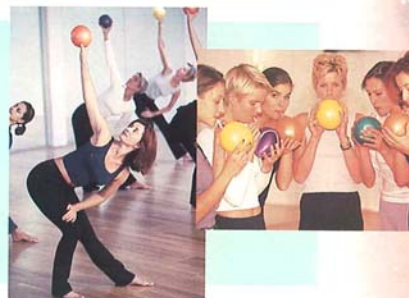
**M**it Sport beginnen die meisten, wenn es bereits zu spät ist, die Bandscheiben leiern und der Ischias sticht. Da hilft oft nur noch Krankengymnastik. Mosche Feldenkrais, Physiker und Sportler, hat eine Methode entwickelt, geschundene Körper schmerzfrei und wieder beweglicher zu machen. Er setzt bei der eigenen Körperwahrnehmung an. Der blinde Körper soll wieder sehen lernen, erkennen, wie

viel Bewegung möglich ist, und von da aus ohne Anstrengung weitergehen. Wenn ein Feldenkraisler am Boden liegt, fragt er sich: „Wie liege ich am Boden? Welche Partien berühren den Boden?“ Durch Spannung und Entspannung im Fluss des Atems erblickt er schließlich das Licht der Welt – und fühlt sich wiedergeboren. **Deutsche Feldenkrais Gilde e.V., Tel. 089/52 31 01 71**

## CHI BALL

**E**ast meets west. Chi Ball ist eine Kombination von Yoga, Chi Gong, Pilates, Feldenkrais und Tiefenentspannung. Wem jede Sportart für sich nicht genug Power hat, schnappt sich einen der bunten, aufblasbaren Aromabälle und spielt Bowling auf den Energie-Meridianen des eigenen Körpers. Störfaktoren werden so einfach aus der Nervenbahn gekegelt. Das Training

geht so: regelmäßige Atmung, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, ein bisschen Schattenboxen, dann Spannung und Entspannung nach Feldenkraismanier, abgerundet durch Meditationsübungen. Eine Wanderung durch den Körper wie durch eine duftende Apfelplantage. **Lucia Schmidt, Body Mind & Spirit, Schweighofstr. 404, CH-Zürich**



## NIA TECHNIQUE

**N**ia heißt ganz genau „neuromuskuläre integrative Action“. Klingt erst mal super-langweilig, ist aber wild, frei und sexy. Ein Nia-Kurs gleicht eher einem chaotischen Knäuel von Eigenbrötlern als einer geordneten Formation von Fitness-Lämmern. Nia hat sanfte und aggressive Elemente, es vereint Kampfkunst mit Tanz, also das „männliche“ und das „weibliche Element“, die miteinander

in Einklang kommen sollen. Anstrengung je nach Kondition und ohne sie wirklich zu empfinden. Hat man keine Angst vor der eigenen Lächerlichkeit, stellen sich nach Pantomime-Übungen und Blocktanz durchaus echte Glücksgefühle ein. Insbesondere in Berlin, Hamburg und München der Hit! **In ausgesuchten Fitness-Clubs, Infos unter: [www.nia-nia.de](http://www.nia-nia.de)**

*Januar 2000*

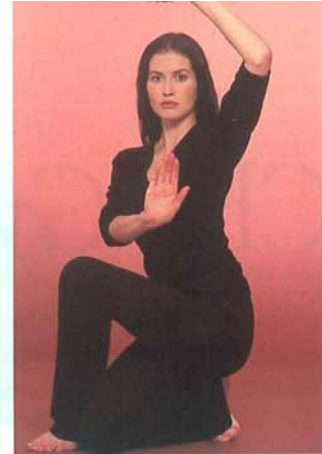


## CHI GONG

Zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels liegt das Sammel-Becken des *Chi*, auch *Qi* genannt und „Tschì“ gesprochen. Dies ist die Powerstation, die den Organismus antreibt. In China werden schwere Krankheiten mit Chi Gong geheilt, in Schulen und Fabriken gehören die Übungen zum täglichen Morgenprogramm. Chi Gong ist etwas sehr Innerliches und braucht viel

Imaginationskraft. Es ist, als ließe man kleine Dschunken über die Meridiane schippern, um die Organe mit positiver Energie zu versorgen. Äußerlich sieht man nichts, selbst wenn innen ein Orkan tost. Negative Energie wird durch die Fußsohlen hinausgetrieben. Chi Gong ist kein *workout*, sondern ein langer ruhiger Fluss.

**Qi Gong Gesellschaft, Tel. 0331/280 59 80**



## ISOMETRIE

Isometrie hat nichts mit Mathematik oder Bestandteilen von Energy-Drinks zu tun, hier geht es um knallharte Muskelpakete. Wenn man eine klemmende Tür zu schließen versucht, setzt man meist Kraft ein. Der Grundgedanke von Isometrie ist ganz ähnlich: Gegen einen Widerstand drücken, ihn überwinden und wieder locker lassen. Viele der Übungen sind von Bauch-Beine-Po oder vom

Complete Body-Workout bekannt – z. B. Hände vor der Brust verschränken, kräftig zudrücken, halten, loslassen. Allmählich wird die Haltedauer gesteigert, bis man groß und stark ist. Schon mit 3 bis 5 täglichen Übungen werden Muskelpäckchen aufgebaut. Also, immer dran denken, beim Türschließen noch mal kräftig nachdrücken.

**In den meisten Fitness-Clubs um die Ecke**

## EUTONIE

Das Problem bei den meisten „Gefühlsportarten“ ist, dass man nicht weiß, was man tut, weil die Einbildungskraft versagt. Anders ist das bei Eutonie, etwas für Leute, die es handfest mögen. *Eutonie* (aus dem Griechischen) bedeutet „gute Spannung“ und funktioniert nach dem Gummibandprinzip: Spannung, Entspannung. Ziel ist eine Art ABS-Einsatz im Körper. Blockaden werden

mit Bällen, Bambusstäben und Hirschesäckchen aufgespürt und durch Übungen behoben. (Nagelbretter sind nicht vorgesehen.) Mit den Hilfsmitteln wird ein Vorher-Nachher-Test gemacht. Wie fühlt es sich mit, wie ohne Tennisball unter dem Lendenwirbel an? Erst dann weiß man, *wohin* man arbeitet.

**Infos über: [www.paranormal.de/paraballabene/meditation/entspann](http://www.paranormal.de/paraballabene/meditation/entspann)**



## SHIATSU

Streng genommen ist Shiatsu kein Sport, sondern eine Fingerdruckmassage aus Japan. Wie im Chi Gong wird der Körper in Meridiane mit Verteilersteckdosen für die einzelnen Organe gegliedert. Drückt man auf diese Punkte, werden Stauungen gelöst. Mit viel Fingerspitzengefühl wird sogar die Intensität des Energieflusses gemessen und beeinflusst. Die Organe sind in Metall, Erde,

Feuer, Wasser und Holz unterteilt. Dazu gibt es passende Übungen, bei denen die Meridiane gedehnt werden. So können etwaige Blockaden schon im Vorfeld behoben werden. Steigt danach ein wohliges Gefühl im Körper auf, so ist sicher, das Bächlein fließt wieder.

Lao Tse sagt: „Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“  
**Shiatsu, Tel. 030/77 39 25 12**

## PILATES

Sie möchten wissen, wie Brad Pitt in Wahrheit zu seinem Waschbrettbauch gekommen ist? Psst ... Pilates heißt das Zauberwort. Der Sport von *tout Hollywood*. Schon Gregory Peck und Katharine Hepburn brachten sich damit in Form. Dann wurde er vergessen und jetzt *shapen* sich Madonna und Claudia mit Pilates. Es geht um Stretching und Muskeltraining. Höchstkonzentration

auf Minibewegung. Kräftigung der Kernmuskulatur. Ergebnis: geschmeidiger Body, schwingender Gang. „Nach zehn Sitzungen fühlst du dich besser, nach zwanzig siehst du besser aus und nach dreißig hast du einen neuen Körper“, sagt Pilates. Noch Fragen?

**In ausgesuchten Fitness-Studios und unter: [www.pilates-studio.com/about.htm](http://www.pilates-studio.com/about.htm)**

