

# Midi im Antara

TEXT: MIDI GOTTET

78

**B**evor ich diese sagenumwobene Antara-Stunde besuchte, befragte ich mein ganzes Umfeld nach Antara. Aber niemand konnte mir eine Antwort darauf geben. Vom thailändischen Spezialitätenrestaurant bis zur türkischen Enthaarungsmethode war alles dabei, aber keiner wusste wirklich, was Antara ist. Umso gespannter betrat ich schliesslich den Fitnessclub Arena in Zürich, um am eigenen Körper zu erfahren, was dahinter steckte.

Ich wurde von Karin willkommen geheissen. Karin sprang an diesem Abend für Karin Albrecht, die Erfinderin von Antara ein, weil diese kurzfristig nach Deutschland musste. Oder so. Da ich aber Karin, die Erfinderin, nicht kenne, machte es für mich eigentlich keinen Unterschied, ob Karin, der Ersatz für Karin oder Karin, die Erfinderin, die Stunde gab. Hauptsache Karin. Meine Befürchtungen, dass ich der einzige Mann sein würde, bestätigten sich rasch. Nach einer kurzen Einführung durch Karin, den wohl besten Ersatz, den Karin je haben wird, wurde mir schnell klar: Karin will mir

an den Speck. Sprich – die Körpermitte. Sprich – die leicht schwabbelige Körpermitte. Kurz – meinen Ranzen!

Zu Beginn machten wir ein paar Übungen, die mir relativ leicht fielen. Viele Positionen des Warmups unterstrichen doch eher meine weibliche Seite, was aber völlig okay ging, da wir Frauen ja unter uns waren. Weiche Bewegungen führten durch mittelschwere Abfolgen. Dass ich das so gut drauf hatte, liess meine Brust stolz anschwellen, was der antarischen Körperhaltung entgegenkommt. Dann gings ans Eingemachte. Jetzt wurde die Bauchpartie fixiert. Leicht hohles Kreuz, aber nicht zu fest, Bauchmuskel (Transversus) angezogen und der Beckenboden reingetuckert, sodass, laut Karin, alle Körperöffnungen geschlossen sind. Hier merkte ich, dass man sich als Mann sehr wenig Gedanken um geschlossene Körperöffnungen macht, ganz im Gegenteil, aber das ist eine andere Geschichte. Ich interpretierte das Ganze einfach als «Ranzen einziehen, bis es weh tut».

Übung und schlug mich recht gut. Ich hatte ja auch eine grosse Portion Masochismus eingepackt, da ich mit dem Schlimmsten rechnen musste.

Aber ich hatte nur mit einer Stunde «Leidenszeit» gerechnet. Das heisst 60 Minuten. Diese Antara-stunde dauerte aber 75 Minuten, und psychologisch gesehen waren diese extra 15 Minuten eine gefühlte zweite Stunde und genau die killte mich. Stumm frass ich die Wehen in mich herein, denn umringt von Frauen will man als Mann nicht in lautes Heulen ausbrechen. Aber stoisch sich durch die Tortur zu leiden ging auch nicht, denn man musste ja immer wieder daran denken, die Körperöffnungen zu schliessen, das hohle Kreuz nicht zu hohl zu machen und den Bauch mit einem imaginären Druckknopf am Kreuz zu befestigen. Sogar jetzt, während ich diese Zeilen schreibe, ziehe ich reflexmässig noch die Bauchmuskeln an. Bei Antara findet viel im Kopf statt. Meiner tat nach 75 Minuten ziemlich weh. Die Kopfschmerzen gehen bestimmt wieder weg, doch der Bauch, der kommt immer wieder zurück. **F**

## Antara

Antara ist ein markenrechtlich geschütztes Bewegungsprogramm, das speziell auf die tiefliegenden Muskelgruppen abzielt, die unter anderem für einen starken Rücken, eine gute Haltung und einen straffen Bauch verantwortlich sind. Entwickelt hat das Programm Karin Albrecht, seit Jahren anerkannte Stretchingexpertin, Buchautorin und Ausbilderin vorwiegend in den Themen Haltung, Stabilität und Beweglichkeit. Die Übungen beim Antara basieren auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen. Die Bewegungen werden dabei sehr ruhig und konzentriert ausgeführt und gehen von «innen nach aussen». Antara ist eine Kombination aus einem intensiven Training und einer beinahe «meditativen» Trainingsform. Infos über das Angebot auf [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)

Mit diesem natürlichen Korsett machten wir jetzt alle möglichen Übungen. Ich fand mich in Positionen wieder, die an einen pinkelnden Hund, eine gebärende Frau und ein Hängebauchschwein erinnerten. Bei der berühmten Hängebauchschweinposition war ich unglaublich gut. Kam noch dazu, dass ich ein weites Baumwoll-Shirt trug, welches mich, auf allen Vieren von der Seite betrachtet, tatsächlich wie ein solches aussehen liess. Immer wieder wurden wir von Karin ermahnt: «Laverusus!» (oder so) «Transversus!» «Beckenboden!», was soviel hiess wie: «Keine Müdigkeit vortäuschen Gottet!» Ich ackerte mich von Übung zu

## MIDI GOTTET

Midi Gottet ist Stand-up Comedian, Kolumnist und Schauspieler. Der 43-jährige Vater zweier Kinder ist gelegentlicher Jogger und regelmässiger Powerwalker. Dazu ist er im Alltag häufig mit dem Velo unterwegs. Exklusiv für FIT for LIFE versucht sich Midi jeden Monat in einer neuen, ihm unbekannteren Sportart, die er eigentlich gerne können würde, aber nie oder fast nie ausübt.