



VON INNEN NACH AUSSEN

Eine Antara-Lektion bei Monika Rathgeb
Von Susanne Turra

«Füsse in leichter Aussenrotation. Kopf nach rechts. Kopf nach links. Und in die Mitte. Die Hand geht tief. Viel Länge. Über die Seite. Länge geben. Und der Letzte. In die Mitte kommen. Brustbein schieben. Drei, zwei, eins. In der Mitte bleiben. Schultern kreisen.

Aussenrotation.» Ruhig und bestimmt dirigiert Monika Rathgeb durch die Antara-Lektion. Aus dem Lautsprecher tönt leise Musik. «Stell dir vor, deine Arme werden länger. Gib Aufmerksamkeit ins Schulterblatt. Aussenrotation. Und du wirst länger. Schiebe dich vom Boden weg. Und Squad. Einmal, zweimal, dreimal. Unten bleiben. Kleine Bewegungen. Feine Hüftbewegungen. Und die Gegenbewegung. Tief, hoch, tief. Und nochmals. Geniessen. Viel Länge. Becken nach hinten. Das ist es. Und die andere Seite. Geh tief. Vier, drei, zwei, eins. Gib mehr Länge. In der Mitte bleiben. Aussenrotation. Du machst das super.»

«Wer? Ich?» Ich schaue mich um. Antara-Instruktorin Monika Rathgeb meint wohl eher die drei Damen hinter mir, die ihren Anweisungen Folge leisten. Denn die machen das schon seit bald zwei Jahren. Und sie machen es gut. Ich nehme zum ersten Mal

an einer Antara-Lektion teil. «Du wirst länger. Schiebe dich vom Boden weg. Deine Fersen schweben. Einen Millimeter. Zwei Millimeter. Keine sichtbare Bewegung. Und du gehst in den Squad. Tiefer. Und tiefer. Vier, und drei, und zwei, und eins. Und

die Gegenbewegung. Hoch. Und hoch. Du machst das super.» Super.

Die Lektion ist vorbei. Es ist Montag, 9 Uhr, am Plantaweg 28 in Chur. Der Raum ist hübsch und lichtdurchflutet. An den Wänden hängen grosse Spiegel. Der Boden ist

aus hellem Holz. Und ich? Ich spüre zwar jeden Muskel, aber auf eine angenehme, fast schon wohltuende Art. Diese Worte schreibe ich später in das Gästebuch von Monika Rathgeb. Wahre Worte. Aber so weit ist es noch lange nicht. Noch liege ich auf dem Rücken auf der hellgrauen Matte, den Kopf auf einem pinkfarbenen Frotteetuch. Ich schaue zur Decke. Ich entspanne mich. Und ich erinnere mich: «Ich rede wie ein Buch, die ganze Stunde. Viele Dinge verstehst du nicht, kannst du nicht verstehen, weil du es zum ersten Mal hörst.» Das hat

Monika Rathgeb wortwörtlich vor der Antara-Lektion zu mir gesagt. Und sie hat recht. Ich verstehe nichts. Nur so viel: Antara tut gut. Es stärkt den Rücken. Es sorgt für einen belastbaren Rücken, eine aufrechte Haltung und vieles mehr. Und so heisst das Studio von Monika Rathgeb auch ganz einfach «Antara und mehr...». Darüber wollen wir mehr wissen.

«Antara ist dazu da, dass der Mensch wieder in die aufrechte Haltung kommt», bringt es Monika Rathgeb später auf den Punkt. Das Wort Antara stammt aus dem

Sanskrit, also aus dem Altindischen, und bedeutet «von innen nach aussen». Mit sanften Bewegungen wird die feine Muskulatur beansprucht und anschliessend die grosse Muskulatur integriert. «Deshalb ist Antara auch so streng, weil die kleinen Muskeln meistens nicht mehr gewohnt sind zu arbeiten», erklärt die Fachfrau. Die feine Muskulatur wirkt stabilisierend. Dann kann die umgebende Muskulatur optimal arbeiten. «Deshalb trainieren wir von innen nach aussen», so Monika Rathgeb. «Weil wir im Alltag nicht ständig an die Haltung denken können.» Wir wecken das, was wir eigentlich seit der Kindheit in uns haben. Ein Kind hält immer die Füsse nach aussen und neigt sich

mit den Knien. Es beugt sich nie nach vorne. Damit macht es intuitiv das Richtige. Und genau das will Antara. Dass auch der Erwachsene das wieder tut. Intuitiv. Spontan.

Aus einer Normalität heraus. Diese neue Trainingsmethode ist das Fundament aller Sportarten. Stabilität aus der Mitte heraus. Alles andere passiert von alleine. «Wir streben nie die Beugung an, sondern immer die Streckung», so die Antara-Instruktorin. Unsere Haltung ist im Alltag oftmals innenrotiert ausgerichtet. Wir fallen in uns zusammen. Mit Antara wird aussenrotiert gearbeitet. Wir öffnen uns. Wir öffnen den Brustkorb. Wir lassen der Atmung freien Lauf. Antara lässt den Rücken arbeiten. Antara erhöht die Belastbarkeit des Rückens und damit der Teilnehmer. Was Antara ist, wissen wir nun also. Doch wer

**«Du wirst länger.
Deine Fersen schweben»**

**Antara lässt
den Rücken arbeiten**

**«Loslassen.
Sich darauf einlassen»**

*Loslassen, sich darauf einlassen:
Die Antara-Frauen geniessen
den Moment der Entspannung.
Bilder Caroline Stäger*

ist Monika Rathgeb? «Ich war schon immer ein Mensch, der sich gerne bewegt», sagt sie spontan. Bis heute hat sie denn auch verschiedene Ausbildungen im Sport, in der Ernährung und in der Massage absolviert. Antara hat sie vor drei Jahren entdeckt. Und: «Seit eineinhalb Jahren arbeite ich selbstständig in meinem eigenen Studio», erzählt Monika Rathgeb. Das sei genial. Sie könne die Zeit frei einteilen. Und: «Ich genieße das alles wahnsinnig», sagt sie. «Die Atmosphäre. Meine Frauen.» Nur Frauen? «Nein. Am Dienstagmorgen habe ich auch Männer in der Gruppe», verrät die Sportbegeisterte und schmunzelt. «Auch die Männer haben es manchmal im Rücken.» Wer mag, kann auch eine M.A.X.-Lektion bei Monika Rathgeb buchen. Das ist ein intensives Ganzkörpertraining, wo Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert wird. Und auch Massagen bietet die Fachfrau an. «Da nehme ich mir immer sehr viel Zeit», betont sie. Geniessen und Tee trinken gehören da auch mit dazu. Zurück zum Antara. «Verliebe dich in deinen Po und mache Antara», ermuntert Monika Rathgeb und lacht. «Der Hintern heisst Hintern, weil er hinten wohnt.» Diese Schlagwörter motivieren. Es geht um Stabilität. Um die Mitte. Antara macht schön. Und elegant. «Damit das gelingt, müssen wir Gegensteuer geben», betont Monika Rathgeb. «Einen sinnvollen Ausgleich schaffen zum Alltag.» Computer, Velo, monotones Sitzen. Da bewegt man sich immer in der Innenrotation. Das Zauberwort aber heisst Aussenrotation.

«Während der Adventszeit geht es meistens hektisch zu und her», gibt Monika Rathgeb weiter zu bedenken. «Eigentlich aber sollte man sich während der Zeit, in der es früh dunkel wird, ein bisschen zurückziehen.» Deshalb ist es sehr wichtig, etwas für sich zu tun. Aber das geht gar nicht so leicht. Denn irgendwie ist es viel einfacher, für andere etwas zu tun. Es braucht Mut, zu sagen: Das tue ich für mich. Dennoch. «Wir haben es in der Hand», versichert Monika Rathgeb. «Der Mensch kann etwas tun. Loslassen. Sich darauf einlassen.» Auf Antara.

www.antaraundmehr.ch



Anzeige

2019
my

OK

SKI, - SNOWBOARD & LANGLAUF SERVICE IN THUSIS

JETZT VORBEI BRINGEN!

VIAMALASPORTWERKSTATT.CH