



BEWEGUNG & KONZENTRATION  
*Gute Haltung mit Antara*

Das Wort «Antara» stammt aus dem Sanskrit und bedeutet unter anderem «Weg von Innen nach aussen» oder «Weg des Herzens». Selten Ursprung hat Antara allerdings nicht im fernen Indien, sondern in der Schweiz. Die bekannte Bewegungsexpertin und Buchautorin Karin Albrecht hat diese Methode entwickelt und bietet mehrere Diplomlehrgänge an. Weil sowohl Antara als auch Pilates vom Bauch- und Beckenbodenbereich ausgehen und die Tiefenmuskulatur erreichen sollen, werden diese beiden Methoden oft miteinander verglichen. Sie weisen aber auch Unterschiede auf, wie uns der ausgebildete Antara-Instruktor José Caride erklärt: «Antara arbeitet, anders als Pilates, nicht mit Beugungen des Rumpfes, sondern strebt eine natürlichere Haltung an, die unserem Alltag eher entspricht. Ausserdem erfolgt die Atmung bei gewissen Pilates-Übungen stossweise, bei Antara sollte die Atmung immer gleichmässig fliessend sein.» Nach einer dynamischen, von Musik begleiteten eingehenden Aufwärmphase folgen die ersten Übungen im Stehen. Danach geht es auf die Matte, zunächst auf dem Rücken, dann auf dem Bauch liegend. Eine Dehnungs- und Entspannungsphase run-

det das anspruchsvolle Programm ab. Die Bewegungen sind ruhig und konzentriert. Mit Antara trainiert man nicht nur die sichtbare Bauchmuskulatur wie den «Sixpacks», sondern eine ganze zentrale Muskelgruppe, die im Inneren unseres Bewegungsapparates liegt und von dort unser ganzes Skelett stützt. Mit Witz und Charme überredet José Caride die Teilnehmer, bis zur letzten Wiederholung durchzuhalten, frei nach seinem Motto des folterfreien Trainings: «Spannt den Bauch an und entspannt das Gesicht!» Die Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur muss man tatsächlich bei allen Übungen aktivieren. Am nächsten Tag ist Muskelkater im Reich der Mitte garantiert – mit der Zeit aber auch ein starker, flacher Bauch und ein gestreckter Rücken.

**SIE SICH ÜBERLEBEN:** Antara ist genau richtig für alle, die ein gutes Körpergefühl entwickeln möchten und bereit sind, präzise und konzentriert zu arbeiten.

**ActivFitness**  
 Steinacherstrasse 156, Wädenswil  
 Tel. 044 781 28 28, [www.activfitness.ch](http://www.activfitness.ch)

Weitere Adressen für Antara:  
 ActivFitness in Jona, Rüti, Stäfa, Zürich-Central und -Stauffacher  
 Auf der Internetseite [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch) finden Sie eine Übersicht aller Studios, die Antara anbieten