



Leben: Ein neues Trainingskonzept macht Schule – und stammt aus der Schweiz. 62

Gesund zu einem schönen, flachen Bauch

Antara ist ein Bewegungskonzept, das über Pilates hinausgeht und moderne physiologische Erkenntnisse berücksichtigt. Entwickelt hat es die Schweizerin Karin Albrecht.

Von **Susanne Loacker**

«Irgendwann bekommen auch wir die nötige Werbung aus Hollywood», ist Karin Albrecht, ehemalige Balletttänzerin und unbestrittener Stretching-Guru in Europa, überzeugt. Wenn es um ihre Arbeit geht, dann ist sie der Ernst in Person. Ihr Leben dreht sich zurzeit um Antara, und der Vergleich drängt sich auf: Das neue Bewegungskonzept ist ihr Baby. Die Schwangerschaft hat, um im Bild zu bleiben, gute 20 Jahre gedauert. Mit 25 hat sie das professionelle Tanzen aufgegeben. Sie hat einige Jahre in einer Kommune gelebt und in dieser Zeit ihr erstes Buch über Stretching publiziert. Mittlerweile sind es zehn, darunter das wegweisende Lehrbuch «Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training», das es bis zu einer Übersetzung ins Japanische gebracht hat.

Männer ticken anders

Auf den erfolgreichen Start als Autorin folgte die Gründung einer eigenen Schule, der «school for training and recreation», kurz und poetisch «star». Hier werden Trainerinnen und Trainer für Fitness ausgebildet – und seit knapp anderthalb Jahren für Antara. «Natürlich», resümiert Karin Albrecht, «sind es vor allem Frauen, die sich für Antara interessieren, bei den Lehrpersonen wie bei den Endverbrauchern.» Man kennt dieses Phänomen schon von Yoga und Pilates. Karin Albrechts Erfahrungen bestätigen die Begründung der Gehirnforschung: Frauen verfügen über eine bessere Bewegungskoordination als Männer, und zur Freude am Training suchen sie immer auch den Gewinn für ihren Körper. Männer, hat Albrecht beobachtet, ticken anders: «Wer Fussball spielt, möchte einfach Spass haben und nicht noch gleichzeitig bewusst seine linke und rechte Gehirnhälfte verknüpfen. Und dies ist auch völlig in Ordnung so.»

Die Suche nach einer Bezeichnung für das neue Bewegungskonzept, an dem Karin Albrecht seit Anfang des Jahrtausends mit einem Team arbeitet, hat lange gedauert. «Die Sache hatte schon verschiedene Namen, aber irgendwann haben wir gemerkt, dass es weder einen deutschen noch einen englischen Terminus gibt, der alles beinhaltet, was wir kommunizieren wollten.» Denn das ist eine ganze Menge: Antara verbindet die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die von der Queensland-University in Australien kommen, mit längst bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch sind ruhige, rein funktionelle Bewegungsabläufe. Die Abgrenzungen gegenüber Yoga und Pilates, Konzepten,



BILD MATTHIAS JURT

Antara stärkt die Muskulatur im Untergrund des Bewegungsapparates. Karin Albrecht macht's vor (links vorne.).

ten, die sich am ehesten vergleichen lassen, sind klar. «Wir sind von Yoga weiter entfernt als von Pilates. Yoga repräsentiert eine philosophische Lebenshaltung, von der ich grosse Stücke halte, die aber nicht unserer Kultur entstammt», findet Albrecht. Und Pilates? «Diese Übungen sind zum Teil 50, 60 Jahre alt und basieren auf dem Prinzip der Beugung. Heute verbringen die meisten Leute aber schon den ganzen Tag gekrümmt vor ihrem Computer. Soll ich da einen Kursbeitrag dafür verlangen, dass ich sie am Abend mit Asbach-Uralt-Übungen noch mehr beuge?»

Trotzdem, schränkt die 48-Jährige ihre Kritik ein, müsse man froh um jeden sein, der etwas für seine Körper tue. «Pilates ist ein Boom, genau wie Nordic Walking. Nun ja, dann laufen die Leute halt mit Stöcken durch die Gegend. Aber immerhin laufen sie, und das ist toll.» Es braucht in der Regel nur Hollywood-Grössen und Promis wie Barbara Becker, die sich in einschlägigen Magazinen als Anhängerinnen einer neuen Sportrichtung outen, und schon läuft die Sache wie von selbst, wenigstens für eine Weile.

Antara wird, ist seine Erfinderin überzeugt, «kein Eintagstrend, sondern ein zukünftiger Klassiker». Das Zeug dazu hat das Konzept. Danach arbeitet man nicht am Sixpack, das für den Body in der Badi zwar attraktiv, für die Körperstatik aber eher sekundär ist. Seit etwa Mitte der Neunzigerjahre weiss man aus Australien, dass nicht die sichtbare Muskulatur das Skelett stützt, sondern Muskeln, die man nicht sieht und deshalb bisher kaum trainiert hat: Zwerchfell, Multifidi, Beckenboden, Transversus. Core nennt man diese

tragende Muskelgruppe im verborgenen Innersten unseres Bewegungsapparates. So ist Antara schliesslich auch zu seinem Namen gekommen: «Wir haben alles eingegeben, was mir an Aspekten wichtig war, und dafür einen umfassenden Begriff im Sanskrit gesucht. Aus den 80 Seiten, die das Internet dazu liefert, sind wir sehr schnell auf dieses Wort gekommen.» Antara hat in dieser Sprache (die unsere alten europäischen Sprachen massgeblich beeinflusst hat) mehrere Bedeutungen: «von innen nach aussen», «auf dem Weg sein», «der Weg des Herzens». «Herz» in der Auffassung des lateinischen «cor», das im Englischen zu «core» wurde und allgemein auf Tiefenstrukturen des Körpers verweist.

Leistungssportler und Schwangere

Methodisch wichtig ist für Antara der Weg «von innen nach aussen». Wirbt Karin Albrecht in ihrer Broschüre nicht trotzdem «oberflächlich» mit einem flachen Bauch, wie das unzählige Frauenzeitschriften tun, wenn die Bikini-Saison im Anzug ist? Albrecht lacht: «Klar mache ich das. Wenn eine Kundin mit ihrem Transversus arbeitet, dann bekommt sie davon automatisch einen flacheren Bauch!» Und eine bessere Haltung, was nicht nur gesund ist, sondern auch noch gut aussieht. Denn Albrecht ist überzeugt: «Wenn eine Frau eine gute Haltung hat, dann macht es keinen Unterschied, ob sie fünf Kilo leichter oder schwerer ist. Ausserdem glaube ich, dass sich Werbung nicht in erster Linie an der Prävention orientiert, sondern am aktuellen Leidensdruck und dem

Wunsch nach Schönheit. Man kann den Menschen nur über seine heutigen Wünsche und Bedürfnisse ansprechen. Ich glaube nicht an das Konzept Prävention.»

Deshalb arbeitet das Team um Karin Albrecht im Moment intensiv daran, Antara, die europaweit geschützte Marke, zu individualisieren: Antara für Leistungssportler, Schwangere, für junge Mütter, für Leute über 70 oder 80. Denn gerade für Menschen, die unter Osteoporose leiden oder deren innere Organe unter ihrem Eigengewicht auf den Beckenboden drücken, ist Antara sehr hilfreich. Es stabilisiert die Wirbelsäule und befähigt, die versteckten Muskeln des Unterbauchs anzusteuern.

Antara orientiert sich laufend an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen: «Ich rechne damit, mich zusammen mit meinem Team mindestens die nächsten zehn Jahre intensiv damit zu beschäftigen», plant Karin Albrecht. Dazu gehört auch, für den Trainingsbereich Messungen zu machen, die für qualifizierte Therapeuten selbstverständlich sind. So können auch Hollywood-Diven sicher sein, das Bestmögliche für sich und ihren Körper zu tun.

Sogar Jürgen Klinsmann setzte im Vorfeld der WM auf den amerikanischen Fitness-Guru Mark Verstegen und dessen Core-Programm. Es basiert, ähnlich wie Antara, auf der Einsicht, dass die Muskulatur im Untergrund des Bewegungsapparates mindestens so wichtig ist wie die von aussen sichtbare.

Alle Antara-Anbieter in der Schweiz:
www.antara-training.ch