



Meditation für die Muskeln

Yoga oder Fitness? Die einen wollen Entspannung, die anderen sich richtig auspowern. Karin Albrecht hat ein Training entwickelt, das beides verbindet. Das neue Bewegungskonzept namens Antara versucht den Spagat

Wo ist bloss der Transversus, der quere Bauchmuskel, fragt man sich, wenn man wie ein Käfer auf dem Rücken liegt und auf einmal nicht mehr weiss, welche Muskeln den Körper zusammenhalten. Es ist die erste Antara-Lektion.

Antara? Was ist denn das? Glaubt man Karin Albrecht, wird diese Frage bald keiner mehr stellen, die Ausbilderlehrgänge jedenfalls sind übertoll, unzählige Fitnessstudios haben neu Antara-Kurse in ihr Programm genommen. «Antara bedeutet auf Sanskrit «von innen nach aussen» und «auf dem Weg sein», erklärt die ehemalige Tänzerin und Autorin von mehreren zu Klassikern avancierten Stretching-Büchern. «Es ist ein ruhiges, effizientes Training, das den Aufbau der Tiefenmuskulatur unterstützt, die Konzentration fördert und nicht zuletzt zu einem starken Rücken und einem flachen Bauch führt, sogar schneller als beim Aerobic.» Das Besondere: Antara beruht auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Queensland University in Australien. Und diese dringen tief ins

Körperinnere: «Bis jetzt sind die tiefer liegenden Muskelschichten, die das Skelett halten, in herkömmlichen Trainings meistens vernachlässigt worden. Genau hier setzt Antara ein: Beachtung brauchen nicht nur die Oberflächenmuskeln, die Bewegungen verursachen, sondern auch die Tiefenmuskeln, die von innen den Körper stützen.»

Statt nur Bauch, Beine oder Po trainiert Antara also vor allem Beckenboden, Transversus und Zwerchfell. Gleichzeitig sorgen die ruhigen Übungen für geistige Entspannung. Die Konzentration richtet sich nach innen, während die Bewegungen nach aussen gehen. Streckung, Stabilisation, Rotation heissen die Prinzipien. Der Körper dehnt und streckt sich, die Arme fliessen von rechts nach links, die Atmung strömt im Gleichtakt zur eigens komponierten Musik von Marius Peyer. Also ein wissenschaftlich untermauertes Yoga?

Albrecht lacht: «Ich bin seit 20 Jahren Buddhistin. Aber Yoga ist ein Lebensweg – Antara hingegen ein Training. Das merkt man spätestens nach dem Unter-

richt.» Sie hat recht: Antara ist äusserst anstrengend. Die Übungen sind einfach, doch in der Einfachheit liegt die Tücke: «Ihr müsst die Beine wie ein Rüeblen dippeln», ruft Albrecht, doch an eine Grillparty mit Häppchen kann im Moment nur denken, wer die verborgenen Muskeln schon gefunden hat. Das ist die Herausforderung bei Antara: Bestimmte Muskelgruppen, die wir im Büroalltag nicht benutzen, müssen erst aufgespürt werden. «Antara ist Kopfarbeit», weiss Albrecht.

Aber nicht nur. Es ist tänzerisch, ohne Tanz zu sein, es ist meditativ, aber nicht esoterisch. Nicht zuletzt sorgt Antara für eine gute Körperhaltung – und die ist bekanntlich die halbe Miete für eine schöne Ausstrahlung. Dahin sind wir «auf dem Weg».



Karin Albrecht,
Bewegungstrainerin.

Weitere Infos und eine Liste von Studios mit Antara-Kursen gibts unter www.antara-training.ch.