

Montag den 06. August 2007

Fit & Schön

14 Montag, 6. August 2007

FIT & SCHÖN

STUTTGARTER
NACHRICHTEN extra

Meditation trifft Gymnastik

Sanfte Fitnessmethode für die eigenen vier Wände

Ansprechende Sportangebote gibt es zuhauf. Doch oft findet man ebenso viele Gründe, daran nicht teilzunehmen. Der Termin liegt ungünstig, kein Babysitter ist greifbar, oder uns hemmt die Angst, man könnte sich vor anderen blamieren. Für Leute, die dennoch etwas für ihre Fitness tun möchten, will das Programm Gymnastik des Münchner Therapeuten und Reiki-Meisters Satyam S. Kathrein eine Alternative bieten.

Die Mischung aus Gymnastik und Meditation kann mit Hilfe eines Handbuchs samt Anleitungs-CD (Allegría-Verlag, Berlin, 18 Euro) mühelos in den eigenen vier Wänden praktiziert werden – zu jeder Zeit, in jedem Outfit, und danach kann man sogar dabei duschen. Was aber kaum nötig sein wird.

Gymnastik eignet sich für jede Altersgruppe und setzt keinerlei sportliche Kenntnisse voraus. Natürlich gibt es auch einen Haken: Wie bei allen in Eigenregie durchgeführten Sportprogrammen sollte man eine gewisse Disziplin mitbringen. Einen Trainer, der einen motiviert, gibt es schließlich nicht. Zudem wird in jeder Übungsstunde das selbe Programm abgespult. Das kann eintönig werden.

Ziel von Gymnastik ist es laut Satyam S. Kathrein, „geschmeidig zu bleiben, Energie aufzunehmen und den Geist zu harmonisieren“. Mit seiner sanften Fitness versucht er, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und uralte fernöstliche Weisheiten zu verbinden. Dabei geht es ausschließlich um die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Wer seine Oberarm- oder Bauchmuskeln

kräftigen möchte, wird wenig Freude an den Übungen haben. Selbst als nahezu untrainierte Person kommt man bei Gymnastik trotz ernsthaften Bemühens kaum außer Atem. Nach den neun Stationen genannten Übungseinheiten zieht es lediglich ein klein wenig hier und da, vor allem Oberarme und Schultern sind davon betroffen. Dafür stellt sich schon während des Trainings – und erst recht danach – eine andere versprochene Wirkung ein: Entspannung, ein herrliches Zur-Ruhe-Kommen. Insofern ist die Wirkung von Gymnastik eine eher meditative.

Bevor man das erste Mal die Play-Taste des CD-Spielers betätigt, empfiehlt sich die genaue Lektüre des Buchs. Ansonsten ohne Yoga-Vorkenntnisse und Indien-Fable droht sonst sofortige Frustration, wenn sich während der Übungseinheiten ständig Fragen ergeben wie „Wo ist das vierte Chakra?“ oder „Welchen Ton muss ich jetzt summen?“ Kleiner Tipp: Malen Sie sich ein Plakat, auf dem der Sitz der sieben Chakren – so nennt man im Sanskrit die Energiezentren des Körpers –, deren jeweilige Farbe und der korrespondierende Heiltone verzeichnet sind. So wissen Sie beim Ausführen der Übungen auf einen Blick, was Kathrein mit seinen mit sanfter Stimme gesprochenen Anweisungen meint, und müssen nicht im Buch herumblättern.

Zur Ruhe kommen

Der Erfinder empfiehlt das Training morgens zur Einstimmung auf den Tag oder am Abend zum Abschalten. Eine gute Dreiviertelstunde dauert ein kompletter Durchgang. Die CD besteht aus einem aktiven Teil, in dem die Chakren aktiviert werden sollen. Danach folgt eine Phase mit meditativer Musik. Die von Hans-Jürgen Buchner von der Band Haindling komponierten Klänge sollen zur inneren Ruhe verhelfen, in der sich die Selbstheilungskräfte des Körpers entfalten können. Ein Versuch ist's allemal wert. *Susanne Rehm*



Meditation zu Hause: Energie schöpfen

Foto: ifa