



## Sanftes Training nach **GYMNATION**

wird zum Konzept  
des Jahres 2006



## GYMNATION

Wellness, Fitness, Sport und Gesundheit – das sind die Kernkompetenzen des Karlsruher Fachkongresses BODYLIFE, der seit Jahren als der bedeutendste europäische Treffpunkt der Fitness- und Wellnessbranche bezeichnet werden kann. Trainer, Therapeuten und Führungskräfte des Gesundheitsmarktes treffen sich hier, um Neuheiten in Sachen Trainingsmethoden, Wissenschaft und Gerätetechnik zu erfahren.

Die BODYLIFE fand dieses Jahr zum 20. Mal vom 14.09.-17.09.06 statt und hatte mit über 100 Referenten und über 300 Einzelveranstaltungen ein überwältigendes Programmangebot.

### Gymnation = Gymnastik + Meditation

Aus diesem breiten Angebot bekam das in München entwickelte Trainingskonzept Gymnation den Ersten Preis der BODYLIFE 2006. Wellness&Sport hat das Konzept selbst getestet und kommt zu dem Urteil: Endlich ein Trainingskonzept, das sich auch an ältere

und unsportliche Menschen wendet. Und gleichzeitig ein Konzept, das schon während der Übungen Körper und Geist verbindet und somit die körperliche Bewegung in geistige Beweglichkeit überträgt.

Gymnation ist eine Kombination von Gymnastik und Meditation. Der Name bringt zum Ausdruck, dass es bei dieser Methode sowohl um körperliches Training in Form einer leichten Gymnastik als auch um ein geistiges Training in Form einer leichten Meditation geht. Weder die Gymnastik noch die Meditation erfordern Vorkenntnisse oder besondere Begabungen des Übenden. Hierin liegt der ganz entscheidende Vorteil von Gymnation.

### Musik und Atmung spielen eine zentrale Rolle

Ich habe selbst auf dem Kongress eine Übungsstunde Gymnation mitgemacht und es hat mir ausgesprochen gut gefallen: Der Trainer steht vor der Gruppe und macht die

Übungen einmal vor. Es handelt sich dabei um bestimmte, genau beschriebene, harmonische Bewegungen des Körperrumpfes und der Arme. Währenddessen läuft eine beruhigende Musik, die einen sehr wichtigen Effekt auf die Psyche der Übenden hat. Das Tempo des Alltagslebens wird ausgeschaltet, wofür eben die spezielle Gymnation-Musik sorgt. Die Beruhigung der eigenen Atmung ist ein weiterer wichtiger Punkt, der ja in vielen Entspannungstechniken eine zentrale Rolle spielt.

### Die Visualisierung ist eine erwiesene Erfolgsmethodik

Bei Gymnation summen die Übenden je nach Laune mehr oder weniger laut bestimmte Grundtöne der Musik mit. Hierdurch wird nicht nur die Atmung reguliert, sondern es entsteht auch ein harmonischer Einklang aller Übenden, der den ganzen Raum sowie den eigenen Körper durchströmt und letztlich auch die Seele des einzelnen berührt. Aus diesem Fluß von Musik, Atmung und

gemeinsamen Summen heraus entstehen harmonische, sanfte Bewegungsabläufe von Armen, Beinen, Hüften, Oberkörper und Kopf, die in den bisher bekannten Fitness-Methoden nicht in dieser Form vorkommen.

Nun werden die Augen geschlossen, wobei der Übende es lernt, das Gleichgewicht zu halten und ganz entspannt zu bleiben. Bei geschlossenen Augen gibt der Trainer nun die Ansage, welche Farben gerade zu visualisieren sind. Die gezielte Übung der Visualisierung gehört unter den bekannten Erfolgstechniken eindeutig zu den effektivsten, wird aber im Sport- und Wellnessbereich nur selten mit zielgerichteter Systematik eingesetzt. Auch in diesem Punkte stellt Gymnation eine lobenswerte Ausnahme dar.

### Gymnation eröffnet den Zugang zu Emotionen

Durch die gleichzeitige Visualisierung von Farben, das Hören der Musik, das Einstimmen des eigenen Summens in das Summen der Gruppe, die Regulierung des Atemrhythmus in Verbindung mit der körperlichen Balance und den leichten, gut kontrollierbaren, ausgleichenden Bewegungen der Gliedmaßen werden alle Teile des Gehirns gleichmäßig angesprochen und aufeinander eingestellt. Mir ist keine andere Technik bekannt, die eine so umfangreiche Ganzheitlichkeit erreicht.

Auch die emotionalen Kräfte werden durch diese Übungen angesprochen und freigesetzt: In mir sind bei den Übungen überwältigende Emotionen aufgestiegen, die man unterdrücken oder annehmen kann – ich habe mich für letzteres entschieden und

beschloss nach der Übungsstunde sofort, dass ich die Gymnation-Methode genauer kennenlernen möchte. Denn Gymnation eignet sich für viele Menschen, die mit den bisherigen Trainingsmethoden nicht viel anfangen können.

### Ideal für Sportmuffel und Sportsüchtige

Gymnation kann von unспортlichen, übergewichtigen und älteren Menschen ausgeführt werden und es verbindet in einzigartiger Weise die Lebensdimensionen von Körper, Geist und Seele. Es fördert deren energetisches Zusammenwirken, was zweifellos die Grundvoraussetzung für die ganzheitliche Gesundheit des Menschen ist. Die Gymnation-Übungen lassen sich sehr schnell erlernen, sind nach meiner Einschätzung aber in Gruppen wohl effektiver als wenn man sie allein zu Hause ausführt. Geistige und körperliche Elastizität, Vitalität, Kreativität, Handlungsfähigkeit, Intuition, Lebensfreude, Liebe und Wahrhaftigkeit, Vertrauen und Gelassenheit sind die Wirkungen, die dem Übenden bei regelmäßigem Training in Aussicht gestellt werden. Wichtige Dinge natürlich, die für das berufliche und private Glück zweifellos von unschätzbarem Wert sind.

### Integration von fernöstlichen Methoden

Der ganzheitliche Ansatz von Gymnation rührt teils von der fernöstlichen Chakrenlehre her, wobei jedoch nähere Kenntnisse dieser Lehre für die Wirksamkeit der Methode nicht erforderlich erscheinen. Entwickelt



wurde die Methode von dem Münchner Reiki-Meister Satyam S. Kathrein, der als Seminarleiter und Autor zahlreicher Gesundheitsbücher bekannt ist. Er ist Therapeut und Direktor des Münchner Neo Holistic Instituts. Jeweils Dienstags um 19:00 Uhr finden dort Gymnation-Kurse zum Kennenlernen statt. Weitere Kurse dieser neuen Trainingsmethode gibt es auch an einigen Volkshochschulen, in Fitness-Studios und in Programmen der Firmen-Fitness. Für alle, die bisher von Sport nichts wissen wollten, lohnt es sich ganz besonders, Gymnation auszuprobieren. Und für alle, die sich im Sport bisher total verausgabt und überfordert haben, ist es ebenso ein sehr interessanter neuer Ansatz, um die Bewegungen des Körpers mit den Bewegungen der Seele in Kontakt zu bringen.

Gerrit Meyer-Armdt

#### Weitere Informationen zum Gymnation Training:

Gesundheitszentrum Neo Holistic Institut  
Germaniastr. 10, 80802 München, Tel. 089-33 89 33  
[www.neo-holistic-institut.de](http://www.neo-holistic-institut.de) und [www.gymnation.de](http://www.gymnation.de)

**Buchtip:** Satyam S. Kathrein: Gymnation-Gymnastik & Meditation  
176 Seiten, Übungs-CD, 18 Euro  
ISBN-10: 3-7934-2063-9, ISBN-13: 978-3-7934-2063-7