

Brigitte
Balance

Das neue Power-Workout

»KALARI«

TANZ DER TIERE

BRINGT MUSKELN

Trainiert effektiv
den ganzen Körper

VERLEIHT ANMUT

Sorgt für geschmeidige
Bewegungen

SCHENKT SINNLICHKEIT

Sensibilisiert Sinne
und Körperwahrnehmung



WILDE ENERGIE

Der indische Kampftanz »Kaları«, eine Mischung aus Yoga, Meditation und Kampfkunst, trainiert den Körper und stärkt den Geist

LEICHTFÜSSIG WIE EIN PFAU oder sprungbereit wie ein Löwe – Tiere strotzen vor Energie, vor »Animal Spirit«. Indem man sie in fließenden Bewegungen und eleganten Positionen verkörpert, überträgt man diese Kräfte auch auf sich selbst. Das ist das Prinzip des indischen Kampftanzes »Kalarıppayat« (kurz Kaları, mit Betonung auf der ersten Silbe). Der Tanz entstand zeitgleich mit dem Ayurveda und beruht ebenso auf der Lehre vom Energiefluss. »Die Übungen trainieren den ganzen Körper, vor allem Rücken- und Beinmuskulatur«, sagt Kaları-Trainer Kai Hitzer. Gleichzeitig wird der Körper gedehnt und die Koordination gefordert.

IM VERGLEICH ZUM YOGA ist Kaları viel dynamischer. So übt man auch nicht auf der Matte, sondern bewegt sich durch den Raum. Während die Aufmerksamkeit beim Yoga nach innen gerichtet ist, geht der Fokus beim Kaları nach außen. Die bewegte Meditation soll die Sinne schärfen. Jeder Sinn und die Sinne untereinander werden so intensiv trainiert, dass der ganze Körper zum Wahrnehmungsorgan wird.

WICHTIG BEIM ÜBEN

- Aus der Startposition in einem langsamen und konzentrierten Bewegungsfluss in die statische Halteposition übergehen. Für die Wiederholung zurück in die Startposition.
- Beim Üben die Augen immer geöffnet lassen, die Gesichtsmuskulatur entspannen, die Wahrnehmung in den Raum richten.
- Jede Tierbewegung gedanklich mit dem jeweiligen Animal Spirit verknüpfen.
- Anfängerinnen halten die Positionen 15 bis 30 Sekunden und üben jedes Tier 1 bis 3 Mal.
- Trainierte sollten 30 bis 90 Sekunden lang in den Tierpositionen verharren und jede Übung 3 Mal wiederholen.
- Zuerst die statischen Tierpositionen, dann den »Elefanten« und zuletzt die »Katzen«-Meditation absolvieren. Die »Katze« können Sie außerdem als Erholungspause zwischen den Übungen nutzen.
- Seitenwechsel nicht vergessen!



STARTPOSITION I

Für Pferd, Schlange, Löwe II und Pfau
Im aufrechten Stand mit geschlossenen Füßen die Arme anheben, Ellenbogen und Unterarme aneinanderlegen. Die Handinnenflächen berühren sich sanft in einer Gebetsposition, die Daumenspitzen berühren die Stirn zwischen den Augenbrauen.

UNSER EXPERTE Kai Hitzer hat die alte Tradition an der Kerala Kalarıppayat Academy (www.kalarıppayatacademy.com) in Indien erlernt, unterrichtet in Hamburg und Berlin und gibt Workshops in zahlreichen Städten. Infos unter www.kaihitzer.de.

DAS PFERD *ASHVA*

Animal Spirit:
Entschlusskraft, Vorwärtsbewegung



LOS GEHT'S: Aus Startposition I (siehe links) die Hände vor die Brustmitte bringen und die Arme mit zusammengelegten Handinnenflächen nach vorn strecken. Gleichzeitig einen großen Ausfallschritt nach vorn machen, der vordere Oberschenkel ist etwa waagrecht, das Knie befindet sich maximal über dem großen Zeh. Den hinteren Fuß zur Außenseite drehen, Ferse und Fußaußenkante in den Boden drücken. Beide Fersen sind auf einer Linie. Schultern und gestreckte Finger entspannen, die Hände sind auf Augenhöhe. Den Blick über die Hände nach vorn richten. **WICHTIG:** Das Becken gerade nach vorn ausrichten und das hintere Bein strecken. **DAS BRINGT'S:** Kräftigt die Körpermitte, Hüft-, Bein-, Fuß- sowie Schultermuskulatur und sorgt zudem für mehr Beweglichkeit in der Hüfte.

DIE SCHLANGE *NAGA*

Animal Spirit:
Zentrierung und Balance



LOS GEHT'S: Aus Startposition I die Hände zuerst aufklappen, die Handinnenflächen zeigen zum Gesicht. Dann die Hände abklappen, sodass die Handflächen nach unten zeigen und die Finger lose herunterhängen, dann zwischen den Unterarmen nach vorn rotieren. Die Hände in dieser Haltung über den Kopf nach hinten oben führen. Arme strecken, der Blick folgt den Händen. Gleichzeitig ein Bein gestreckt weit nach hinten führen, Knie und Fußballen auf dem Boden absetzen. Das hintere Knie ist auf einer Linie mit der vorderen Ferse. Der vordere Oberschenkel ist nahezu waagrecht, das Knie steht maximal in der Senkrechten über dem großen Zeh. **WICHTIG:** Bei Nacken- oder Rückenproblemen nicht nach oben schauen, sondern in Augenhöhe nach vorn. **DAS BRINGT'S:** Dehnt die Rumpfvorderseite, kräftigt den Rücken und mobilisiert die Wirbelsäule.



STARTPOSITION II

Für Löwe I

Im aufrechten Stand die Füße schließen, Unterarme kreuzen, der linke Unterarm ist vor dem rechten. Die Zeigefinger berühren sanft die Ohr-läppchen, die anderen Finger sind locker gestreckt. Diese Armhaltung beibehalten.

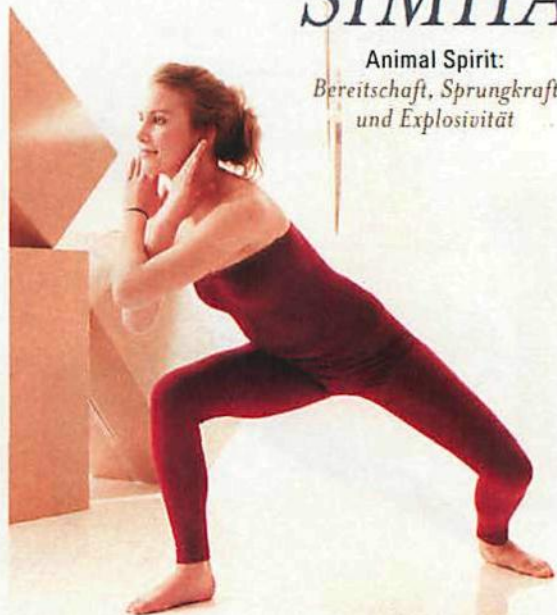
LOS GEHT'S: Aus Startposition II (siehe links) in einem großen Schritt nach vorn absinken, den Fuß dabei flach über dem Boden bewegen und die Körpermitte nach vorn schieben. Den vorderen Oberschenkel nicht ganz bis in die Waagerechte absenken. Den hinteren Fuß um 90 Grad zur Seite drehen, beide Fersen stehen auf einer Linie. Die Hüften sind gerade nach vorn ausgerichtet. Im unteren Rücken Kraft aufbauen, das Brustbein anheben, den Oberkörper vorneigen und weit nach vorn strecken.

WICHTIG: Das hintere Knie nicht zur Innenseite kippen lassen, sondern aktiv nach hinten drücken.

DAS BRINGT'S: Sorgt für Beinkraft und Schnelligkeit, kräftigt die Muskulatur von Rumpf, Hüften und Füßen und verbessert die Hüftbeweglichkeit.

DER 1. LÖWE SIMHA I

Animal Spirit:
*Bereitschaft, Sprungkraft
und Explosivität*



LOS GEHT'S: Aus Startposition I (siehe links) sinken die Hände zum Brustbein ab. Rechtes Bein zur Seite stellen, das linke bleibt stehen. In der tiefen Hocke befinden sich die Knie über den Fußgelenken, die Füße stehen parallel. Mit dem Schritt gleichzeitig die rechte Hand zurückführen und den Arm beugen, den linken Arm strecken – als ob man einen Bogen spannt. Beide Unterarme befinden sich auf einer Linie, zur linken Hand schauen. Die Handinnenflächen zeigen beide in Blickrichtung. Die Finger der linken Hand 45 Grad nach rechts, die Finger der rechten Hand 45 Grad nach links drehen. Die hintere Hand hinter dem Hinterkopf halten.

WICHTIG: Oberkörper mit geradem Rücken nicht tiefer als 45 Grad neigen.
DAS BRINGT'S: Stärkt Beine, Rücken und Füße, weitet den Brustraum, dehnt Arme und Nacken.

DER 2. LÖWE

SIMHA II

Animal Spirit:
Erdung und Fokussierung





DER PFAU **MAYURA**

Animal Spirit:
Leichtfüßigkeit und Geschwindigkeit



LOS GEHT'S: Aus Startposition I (siehe oben links) die Hände vor die Brust bringen, das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein gebeugt nach hinten oben führen. Das Standbein nicht durchdrücken, die Oberschenkelmuskulatur unter Spannung halten. Der Fuß des gebeugten Spielbeins darf über Kopfhöhe angehoben werden. Mit der Gewichtsverlagerung die Hände zu den Seiten führen, die Arme waagrecht strecken, die Fingerspitzen anziehen.

WICHTIG: Die Arme bilden möglichst eine Gerade – nicht zu weit nach hinten strecken.

DAS BRINGT'S: Schult das Gleichgewicht und entwickelt die periphere Wahrnehmung, kräftigt Bauch, Beine, Rücken und Schultern.

DER ELEFANT GAJA

Animal Spirit:
Erdung und Standfestigkeit



1: Im breiten Stand die Arme hängen lassen, die Hände liegen an den Oberschenkelaußenseiten, die Handinnenflächen zeigen nach außen.
2+3: Die Arme gestreckt über die Seite nach oben bringen, die Hände über dem Kopf zusammenführen. Der Blick geht zu den Händen (bei Nacken- oder Rückenproblemen geradeaus schauen).
4: Die Hände zu Fäusten ballen, Unterarme und Fingerknöchel liegen aneinander. Oberkörper zurückbeugen, die Fäuste an die Stirn bringen.

5+6: Die Fäuste eng am Körper in Richtung Bauchnabel ziehen, das Kinn zur Brust bringen und den Oberkörper einrollen.

7: Die Fäuste nach unten klappen, sodass sie Richtung Boden zeigen. Die Hände fließen weiter nach unten, der Oberkörper folgt, dabei in die Hocke sinken.

8: Dann von unten mit dem Kopf beginnend den oberen Rücken aufrollen, Arme mit anheben.

9: In der Endposition sind die Knie über den Fußgelenken, die Oberschenkel waagrecht zum Boden. Unterarme »



und Ellenbogen berühren sich, der Blick geht nach vorn. Diese Position halten.

WICHTIG: Die Knie in der Endposition nicht in eine X-Beinstellung sinken lassen, sondern nach außen drücken, sodass die Unterschenkel senkrecht stehen. **DAS BRINGT'S:** Kräftigt und mobilisiert Rücken und Hüften, trainiert die Bauch-, Bein- und Oberkörpermuskulatur, unterstützt das Fußgewölbe und verbessert die Koordination.

KALARI-MEDITATION:
DIE KATZE

MARJARA

Animal Spirit:
Erhabenheit, Ruhe und
Geschmeidigkeit



ALIA MALIN SCHEID, 17



Die Schülerin eines Hamburger Gymnasiums hat zwei Wünsche: erfolgreich werden und die große Liebe finden. Bevor es so weit ist, geht Alia ihren diversen Hobbys nach: Boxen, Singen und Klamotten selbst entwerfen.

LOS GEHT'S: Aus dem Stand mit möglichst aufrechtem Oberkörper in die Hocke hinabsinken. Dabei den rechten Fuß einen kleinen Schritt nach hinten stellen. Die Hände vor dem Körper abstützen.
DER MEDITATIONSSITZ: Auf den rechten Unterschenkel und Fußspann setzen, der linke Fuß steht flach auf dem Boden. (Bei Schmerzen am Fußspann mit beiden Füßen auf dem Fußballen stehen.) Das rechte Handgelenk ruht auf dem rechten Knie, das linke Knie stützt oberhalb des linken Ellenbogens ab. Die Arme sind locker gestreckt, Schultern, Bauch und Gesicht entspannt. Ruhig atmen. So lange halten, wie es sich gut anfühlt – mindestens zwei Minuten. Kein Seitenwechsel.

DAS HAND-MUDRA: Die Handflächen zeigen nach oben, die Zeigefinger sind eingerollt, der Daumen darübergelegt. Die anderen Finger locker strecken.

WICHTIG: Die Augen nicht schließen! Den entspannten Blick leicht gesenkt auf einen Punkt richten, die Umgebung dabei nicht ausblenden. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper zu Augen wird.
DAS BRINGT'S: Beruhigt Atem- und Herzfrequenz, erhöht die Leistungsfähigkeit, eignet sich als Pause zwischen den Übungen und zum Abschluss.



DAS BALANCE-RANKING

Kraft	***
Koordination	***
Beweglichkeit	***
Ausdauer	*

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt † Vorsicht, könnte schaden



Das neue Power-Workout
»KALARI«

TANZ DER TIERE

Das mystische Ganzkörper-Workout
macht starke Muskeln und durchflutet mit Energie