info617

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 617

BODYART®

das einzigartige Körpertraining für neues Körperbewusstsein

Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert: Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. BODYART® wurde erfolgreich von Europa nach USA gebracht und dort 2005 und 2006 als bestes internationales Trainingskonzept ausgezeichnet.

Heutzutage suchen körper- und gesundheitsbewusste Menschen immer direkter nach Möglichkeiten der Entspannung und der Erlangung eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Und dass der Weg zu innerer Harmonie, gutem Aussehen und einer positiven Ausstrahlung mitunter über den Körper führt, ist bekannt. BODYART® greift dieses Wissen auf und widmet sich mit seinen Übungen genau diesen Zielen.

BODYART® ist für jeden geeignet. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch durchdacht.
Das Training legt so den Grundstein für die (Wieder)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.

Eine BODYART® Stunde ist in fünf Phasen aufgeteilt: die „ankommende Phase“ zum Beginnen im Raum und für die Konzentration; die „ausdehnende Phase“ zur Erwärmung und Belebung; die „zirkulierende Phase“, während der man richtig in das funktionelle Training und Core-Training einsteigt; die „absteigende Phase“ zum Runterkommen und Nachspüren; und zum Schluss die „ruhende Phase“ für die optimale Tiefenentspannung. Die kontrollierten, fließenden Übungen – fordernd oder ruhig, je nach Level – werden auf der Matte und ohne Hilfsmittel ausgeführt.

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining steht bei BODYART® nicht der einzelne Muskel im Vordergrund, sondern der menschliche Körper als individuelles Ganzes. Durch die gezielte Übungsauswahl und die exakte Durchführung der Übungen werden falsch angelernte und auf Dauer schädigende Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungs- und Bewegungsbild langfristig verbessert. Der Atem ist „die Säule“ des Trainings – er hat sowohl energetisierende als auch eine intensivierende Funktion und fördert mentale Stärke und Ausgeglichenheit. Das durch BODYART® erlangte wachere Bewusstsein eröffnet neuen Freiraum im Denken und Handeln – körperliche und seelische Blockaden werden gelöst.

命
body
ART
部