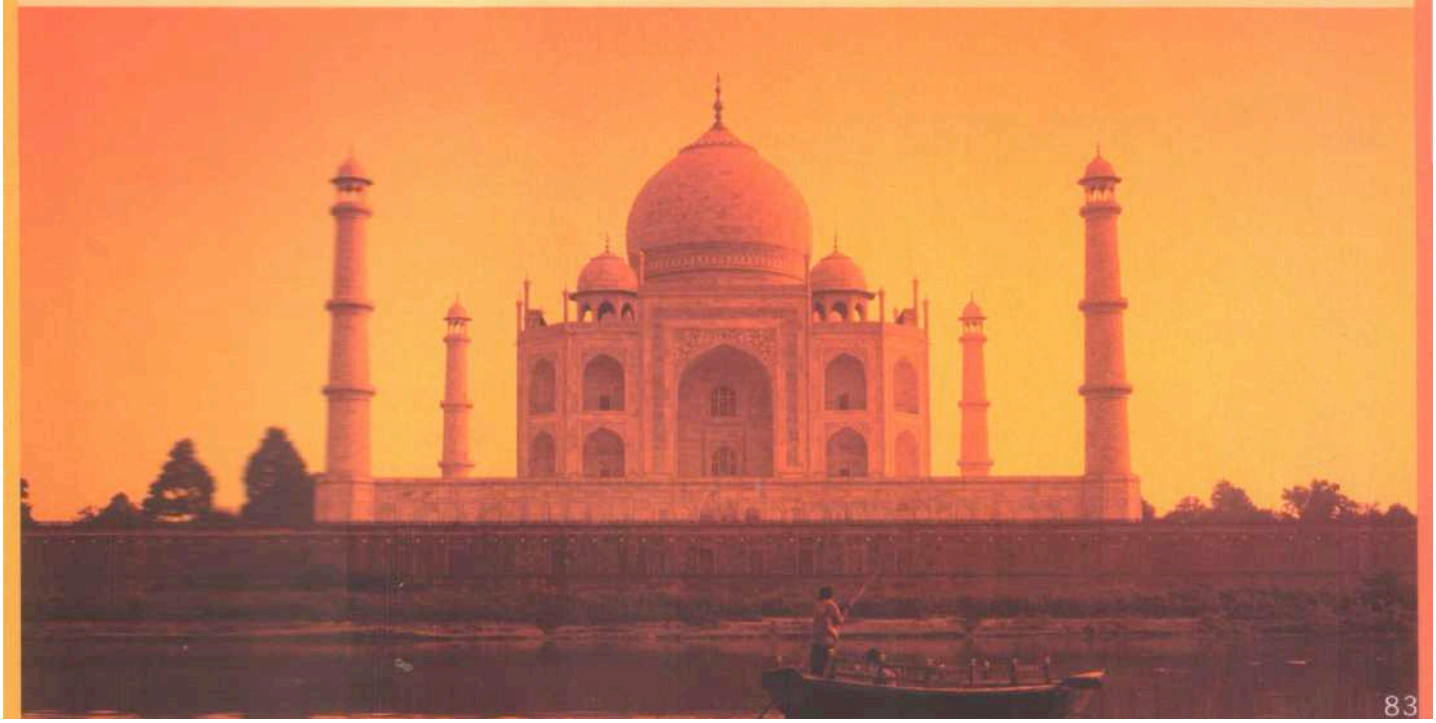
Vorbei die Zeiten, in denen es galt, den Körper bis zum Limit auszupowern. Immer mehr geht es auch darum, das innere Gleichgewicht zu pflegen – mentale Fitness ist in. Noch etwas ist trendy: Indien. Küche und Kino, Mode und Musik sind inspiriert vom Flair des Subkontinents. Lehren wie das jahrtausende alte indische Gesundheitskonzept Ayurveda boomen. „Indian Spirit Move" ist – noch – kein Trend. Das könnte sich aber schnell ändern. Denn das neue, originelle Bewegungsprogramm vereint Fitness für Körper und Geist mit dem Zauber Indiens.

Entwickelt hat „Indian Spirit Move" die Hamburger Tanztrainerin und Balletttänzerin Tatjana Wegner. In ihrem Konzept verknüpft sie Aerobic mit klassischem indischen Tanz, Yoga, Qigong und Meditation. Neben Tanzschritten und Körperübungen prägen anmutige Handgesten das sanfte Work-out. Mit diesen „Mudras" erzählen indische Tempeltänzerinnen die Geschichten ihrer Götter. „Indian Spirit Move" nutzt einen positiven Nebeneffekt der Fingerspiele: Sie stimulieren Reflexzonen in der Handfläche. Diese Zonen sind nach fernöstlichem Glauben mit den Energielinien des Körpers verbunden. Werden sie angeregt, soll das den Energiefluss harmonisieren. Um diesen Effekt zu betonen, kombiniert Tatjana die Mudras mit Akupressur, der Druckmassage wichtiger Energiepunkte. Zusätzlich erhalten die Reflexzonen der Fußsohlen positive Impulse – denn bei „Indian Spirit Move" wird barfuß trainiert.

Jede Bewegung hat Symbolwert

Zu Beginn des 45-Minuten-Work-outs stimmt die Trainerin die Teilnehmer mental ein: Jeder erhält ein Bindi, das indische Schmuck- und Segenszeichen, zwischen die Augenbrauen. Auf Stirn und Handgelenke gibt es einige Tropfen entspannendes Lavendelöl. Dann stellen die Tanzenden mit langsamen, fließenden Bewegungen die Geschichten hinduistischer Gottheiten dar. Das fordert die Arme, geht aber auch in die Beine. Insgesamt will „Indian Spirit Move" die körperliche Fitness, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Die Haltung profitiert, indem die tänzerischen Übungen auch die Muskulatur von Rücken und Körpermitte stärken. Bewusste Bewegungen und Haltungen, meditative Konzentration und die Stimulation der Reflexzonen sollen entspannen, die Körperwahrnehmung intensivieren und den Energiehaushalt ausgleichen.

Das neue Fitnesskonzept „indischer Art" ist also ein wohltuender Frischequell für alle Gestressten. Mitmachen kann jeder, der körperlich auf der Höhe ist. Sinn für das fernöstliche Ambiente muss man allerdings mitbringen. Dann ist „Indian Spirit Move" eine willkommene Abwechslung im Trainingsplan und ergänzt besonders gut ein Ausdauertraining. Derzeit ist Erfinderin Tatjana Wegner unterwegs, ihr Programm in möglichst vielen Studios in Deutschland und anderen europäischen Ländern zu etablieren. *Petra Sperling*