

# MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$

Effizientes Ausdauertraining und die Seele baumeln lassen

## Group-Fitness-Trainerin sucht neue Choreographie!

Wer kennt das nicht? Jahrelang habe ich Low-Impact (früher auch noch High-Impact) und Step Aerobics unterrichtet. Ich habe viele Workshops besucht - neue Ideen mussten her! An Kongressen bin ich von einer Masterclass zur andern geeilt (wie gut, dass ich erst abends meine Blasen an den Füßen bemerkte und die Schmerzen in Knie- und Fussgelenken erst Jahre später auftraten!). Oberstes Gebot: Alle Choreographien schnell aufschreiben, um möglichst viel mit nach Hause zu nehmen. Noch am selben Abend diese Choreos für meine Teilnehmerinnen vereinfachen, üben und ihnen gleich am Montag das Neuerlernte beibringen. Ein paar Wochen später, dann war's vorbei - und schon musste wieder 'was Neues her!

Dann endlich - kam die Erlösung! An der ersten Zürcher Aerobic Convention habe ich bei Lucia Schmidt MindBody Step besucht und ich kann mich noch sehr gut an diese erste Begegnung mit dem  $\frac{3}{4}$ -Takt im Group Fitness erinnern: Keine der vielen Masterclasses, die ich bisher besuchte, brachte mich derart schnell ins Schwitzen! Was war anders? Diese angenehme Stimmung im Raum, keine Hektik, die Ruhe, diese wunderschöne Musik. Ganz neue Bewegungen, die Schritte hatten andere, mir völlig unbekannte Namen! Nur dank voller (jedoch stressfreier) Konzentration, war ein Mitkommen möglich, obwohl die Choreographie genial und sehr einfach aufgebaut war. (Konzentration? - oder war es ein unbewusst nach Innen gerichteter Fokus?) Alles schnell aufschreiben, nach Hause gehen und üben, um dies den Teilnehmer/innen beizubringen? - Unmöglich! Ich war fasziniert und wollte unbedingt mehr darüber wissen! Kurz entschlossen habe ich die 2-tägige Ausbildung MindBody Step & Dance  $\frac{3}{4}$  bei BodyMindSpirit besucht!

## Das Geheimnis von MindBody Step & Dance im $\frac{3}{4}$ -Takt

MindBody Step & Dance  $\frac{3}{4}$  ist ein ganzheitliches Programm und wurde von Lucia Schmidt speziell für das Publikum in den Fitnesscentern entwickelt. Im Vordergrund steht die aktive Entspannung, Ruhe und Regeneration als Ausgleich zu der heute so anspruchsvollen und dynamischen Zeit. Wichtig für den Erfolg dieses ganzheitlichen Programmes ist, dass es die Teilnehmerinnen „dort abholt, wo sie sich befinden“. Vertrautes, Bewährtes löst dabei weniger Ängste aus als Neues!

Das Vertraute bei MindBody Step & Dance  $\frac{3}{4}$  ist das Low Impact und Step Training. Während dem Step- und Low Impact-Training bleiben die Trainierenden (oberflächlich gesehen) auf der Körperebene. Das Konzept im  $\frac{3}{4}$ -Takt ist alles andere als konventionell! Ohne genau zu wissen weshalb, werden sich die Teilnehmerinnen nach dem schweisstreibenden Training ganz anders fühlen als bei anderen Aerobics-Kursen: entspannt, gelöst, weich und „schwebend“. Schweisstreibendes Training und Entspannung in einem - die vielgepriesene Ausgeglichenheit.

Sport und Fitness für viele zu einem Ventil geworden, um Alltagsstress, Spannungen und Aggressionen abzubauen. Nicht selten wird dabei der psychische und emotionale Druck mit neuen körperlichen Stressbelastungen kompensiert. Bei MindBody Step im  $\frac{3}{4}$ -Takt wird die Musik und ein angepasstes Belastungsprofil so eingesetzt, dass zusätzlichen Spannungen entgegengewirkt wird. Die Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt bestimmt nicht nur den Rhythmus, sondern prägt auch den Bewegungsausdruck. Sie ist Impulsgeber und gibt der Bewegungsentwicklung und Bewegungsintensität eine Orientierung. Die Bewegungen sind weich, offen, weit und fliegend und richten den Körper auf. Aber sie laden auch zum Tanzen ein und bilden einen geeigneten Einstieg in MindBody und einen idealen Ausgleich zu den Anforderungen des modernen Alltags.

MindBody Step kann als ganzheitliche Alternative zu Step-Aerobic angeboten werden oder als Aufwärmphase in Toning, Stretching und Wirbelsäulengymnastik-Kursen zur Anwendung kommen.

## Schweisstreibend - Fatburner und MindBody in einem?

Unglaublich, aber wahr! Weshalb die Teilnehmerinnen bei MindBody Step & Dance  $\frac{3}{4}$  sehr schnell und stark ins Schwitzen kommen und sich anschliessend trotzdem sehr wohl, leicht und voller Energie fühlen, lässt sich auf folgenden zwei Ebenen erklären:

### 1. Körperliche Ebene:

Durch das individuell angepasste Belastungsprofil trainieren die Teilnehmer/innen im aeroben Bereich. Der Puls der Trainierenden bleibt während des Trainings regelmässig auf demselben Niveau. Meine Teamkollegin Michaela Busch hat schon vor Jahren in Hannover mit 20 Teilnehmerinnen eine Studie durchgeführt: MindBody Step  $\frac{3}{4}$ , 60 Min. mit Einstim-

mung (Warm Up) und Ausklang (Cool Down). Alle 20 Teilnehmerinnen trugen während dieser Stunde eine Pulsuhr. Fünf waren übergewichtig. Es waren sehr gut Trainierte wie auch „Neueinsteiger“ bzw. Untrainierte dabei. Die Aufbaumethode war bewusst einfach (Linear-Progression) und ganz wichtig bei MindBody Step  $\frac{3}{4}$ : Das auf verschiedene Höhen verstellbare Step auf der untersten Stufe! Das Resultat: 80% der Teilnehmerinnen trainierten im Fett-Stoffwechselbereich und alle, ohne Ausnahme, waren im Aeroben! Alle haben das schweisstreibende Training als angenehm - ja sogar energiespendend erlebt!

Mit Erfolg bietet Michaela Busch seither zwei fixe  $\frac{3}{4}$ -Takt Stunden pro Woche an: Eine MindBody Step  $\frac{3}{4}$  Lektion (ausgeschrieben als „Fatburner Step  $\frac{3}{4}$ “) und eine weitere, bei der sie die Arbeit mit dem  $\frac{3}{4}$ -Takt integriert.

### 2. Energetische Ebene:

Das sich „Wohlfühlen“ nach einer Lektion im  $\frac{3}{4}$ -Takt liegt im energetischen Bereich. Nur dank den fließenden, runden, weichen Bewegungen, bei denen auch die Gelenke „offen“ sind und die Muskulatur entspannt, kann die universelle Lebensenergie (Chi) fließen. Gemäss Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) fliesst diese Energie in Leitbahnen, sogenannten Meridianen. Viele Blockaden befinden sich gemäss Qingshan Liu (chinesischer Arzt und Meister, international renommierter Qi Gong und Tai Ji Experte) in den Gelenken. Die Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt gibt den Impuls für weiche, runde und offene Bewegungen. Speziell die Armbewegungen haben eine die Schrittcombination unterstützende Funktion. Die Haltung und Bewegungen der Arme sind weich, rund, fliegend, richten den Körper auf (Wirbelsäule) und stellen keine eigens für die Arme kreierte Choreographie dar. Dadurch kann die Lebensenergie (Chi) frei fließen. Neben den Bewegungsabläufen, die mit einer vermehrt nach Innen gerichteten Aufmerksamkeit ausgeführt werden, ist vor allem auch die richtige Atmung wichtig. Sie fördert den Chi Fluss! Wenn das Chi ungehindert fliesst, stimuliert es Körper und Geist. Ist der Chi Fluss blockiert (was mit konventionellem Group-Fitness-Training im  $\frac{4}{4}$  Takt noch unterstützt wird!), sind Energie, Vitalität und früher oder später auch die Gesundheit beeinträchtigt!

### Musik und deren Wirkung

Eine mich immer wieder faszinierende Erklärung, weshalb sich das Training im  $\frac{3}{4}$ -Takt stark vom Training im  $\frac{4}{4}$ -Takt unterscheidet findet sich in der Numerologie. Hier steht für die Zahl 4 das Symbol des Quadrates: klar, abgegrenzt,