

# „Body & Mind“

## Weitere gängige Entspannungs- und Bewegungsmethoden

### Pilates:

Pilates stellt die Balance zwischen Körper, Geist und Seele her. Körperliches und mentales Training werden kombiniert. Ziel der Übungen ist die rehabilitative Wirkung bei bereits vorhandenen Schmerzen. Nicht die verletzte Region wird beansprucht, sondern die umliegende Muskulatur, die damit wiederum die Heilung der verletzten Areale unterstützt.

### Tai Chi (Chuan):

Der Begriff „Tai Chi“ bedeutet soviel wie „das höchste Prinzip“. Der Zusatz „Chuan“ heißt „Faust“. Schon der Begriff weist darauf hin, dass Tai Chi Chuan ursprünglich eine Kampfkunst ist. Tai Chi Chuan beruht auf Bewegungsabfolgen, die weich und fließend ausgeführt werden. Yin und Yang, also

Ausgewogenheit und innere Balance, spielen eine wesentliche Rolle.

### Qi Gong:

Ähnlich wie Tai Chi Chuan ist Qi Gong eine Art meditative Gymnastik aus China, bei der sich Atmung, Bewegung und Haltung miteinander verbinden. Lebensenergie („Qi“) soll durch Atmen in den Körper gelenkt werden. Die Bewegungsabläufe beim Qi Gong bestehen

aus einzelnen Übungen. Jeder Meridian wird durch eine dieser Übungen aktiviert.

### NIA:

NIA bedeutet „Neuromuscular Integrative Action“. Dieser Fitness-Trend kombiniert Tai Chi, Yoga, traditionelle Kampfsportarten mit Körpertherapie nach Feldenkrais und Tanzelementen. Auch bei NIA steht die Entspannung im Vordergrund. Die Teilnehmer sollen ihren Körper kennen und verstehen lernen.



Die „Lotusblüte“ – Yoga-Lehrerin Andrea Kubasch.