



RELAX AND GO

GOI-MITARBEITER CLAUDIO ZEMP TESTET DAS BDDYMIND-ANGEBOT. SEIN FAZIT: JUST DO IT!

Das BodyMind-Angebot des ASVZ ist paradiesisch.
 Im punktuellen Praxistest zeigt sich, wie
 spannend Entspannung sein kann.
 Gerade für rastlose Menschen mit wenig Zeit.

RELAX
 AND GO
 JUST DO IT!

Für ein erfülltes Leben braucht es das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Die Krux dabei ist, dass man diesen Zustand zwischen der richtigen Spannung und Entspannung immer wieder neu suchen muss. Das ist wie beim Glück, das man nicht genug oft packen kann. »In Balance kommen ist ein steter Kampf, die Mitte und Ausgeglichenheit zwischen Körper-Geist-Seele zu finden. Balance ist nie still, man schwankt immer, wie beim Seiltanz«, sagt Sandy Bonacina, Disziplinenverantwortliche für alle BodyMind-Angebote. Nicht weniger als 25 Varianten der Gleichgewichtsfindung für Körper und Geist werden im ASVZ angeboten. Möglichkeiten fürs tägliche Training gibt es also genügend. Man muss dafür im stressigen Alltag nur noch ein Zeitfenster finden. Da kommt dieser Auftrag für einen ausgesprochen starrsinnigen Yogabanausen gerade recht. Beweglichkeit und Kraft kommen bei Körper wie Geist permanent zu kurz. Ein Teufelskreis, der nun endlich durchbrochen werden soll.

Autor Claudia Zemp sucht die Balance zwischen entspannter Körperhaltung und wachen Geist.



PSCHT – ABSOLUTE KONZENTRATION!

Beginnen wir mit der Lektion «Einführung in die Meditation». Still sitzen war zwar nie meine Stärke, aber das scheint ein einfacher Einstieg. Das Meditationsangebot ist über Mittag im Relax-Raum CAB, bei der Tramhaltestelle Universität/ETH. Wer den Ruheraum zum ersten Mal aufsucht, merkt schnell, dass hier absolute Ruhe herrscht. Und wer das entsprechende Schild am Eingang übersieht, wird von der Empfangsdame mit einem «Pacht!» darauf hingewiesen. Die Schuhe bleiben draussen und über eine kurze Wendeltreppe gelangt man in den Meditationsraum, schulzimmergröss, karg möbliert mit einem Dutzend Kissen. Gerät braucht es zum Meditieren keines, aber

es hat weitere Tücher da, die es einem Neuling erlauben, Haltung zu bewahren. «Soll ich eher entspannt sitzen oder gerade?», frage ich die Kursleiterin Margarete. «Beides», antwortet sie charmant lächelnd, während sie meinen etwas überspannten Schneidersitz mustert. Margarete kommt eben von einer Session «Muscle Pump» und liebt den Kontrast zwischen power und meditieren. Aber sie warnt mich auch, dieses mentale Training sei dann kein Spaziergang, sondern streng: «Du musst eine Position finden, die du eine Stunde halten kannst, ohne dich zu bewegen.» Oha.

NICHTS IST WAHR

Die Lichter werden gelöscht und alle sind still. Ausser mir sind heute zwei Frauen und ein Mann da. Von ihm wird ab und zu ein Atemgeräusch zu vernehmen sein. Damit keine falschen Erwartungen geweckt werden: Geschlafen wird hier nicht. «Der Körper ist passiv, aber der Geist bleibt wach», sagt Margarete. Sie sagt während der Lektion einige sehr erstaunliche Dinge: «Es gibt keine Zukunft. Es gibt keine Vergangenheit. Jetzt gibt es nur die Gegenwart.» Ich höre zu. Ich bin ganz da, aber mein verflüchteter Geist haut schon wieder ab. Will ich mich wirklich noch besser kennenlernen? «Konzentriere dich nur auf deine Atmung. Zähle bei jedem Atemzug auf vier. Einatmen. Ausatmen.» Ich atme wie geheissen. Langsam, langsam. Die Flucht ist unmöglich, für Selbstbetrug ist in der Meditation keinen Platz. Aber ist das Schweifenlassen von Gedanken wirklich so schlimm? Margarete holt mich ruhig auf den Boden: «Es kann nichts passieren. Lass dich atmen.» Nun machen wir Ordnung in den Gedanken. Wir stellen uns ein leeres Regal vor, in dem wir alle Gedanken einordnen: «Lass den Gedanken kommen und stelle ihn an den richtigen Platz.» Für alle wertlosen Ideen steht im mentalen Raum ein riesiger Abfallkübel bereit. Praktisch: Da pfeffere ich den ganzen Ideenschrott rein, der mich permanent ablenkt. Nun tut mir aber der Rücken weh. «Versuche, nichts zu bewerten. Ordne

Qi Gong, Tai Chi oder Chi Ball?

Was bedeutet Hatha, NIA, Om?! In der Lebenskunst-Gymnastik ist die Lingua Franca international. Ein kleines ABC – mit Augenzwinkern zwischendurch – für die Suche nach der Balance von Körper, Geist und Seele.

ANTARA – Indisch, funktionell und richtig für einen flachen Bauch und die starke Mitte. Präsenz und Gelassenheit. Nerven zum Ziel.

ALEXANDER F. K. TECHNIK – Setz dich mit den eigenen Haltungsmustern auseinander, für eine neue Leichtigkeit und Freiheit.

AUTOGENES TRAINING – Eignungssuggestion wirkt entspannend und beruhigend. Selbst gegen Prüfungsängste helfen.

BOCKART – Training für Fitness und Mind, auf der Basis von Yin-Yang mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tai Chi und Tanz.

CAB (KUNZ FÜR DEN ANFANG) – Einer von zwei Ruhezeiten des ASVZ an der Universitätsstrasse 6, wird 2015 saniert.

BODY BALANCE – Tiefenrelaxation mit Yoga, Pilates und Tai Chi plus inspirierende Musik.

CHI BALL – Ausgesprochen wie Skiball. Asiatisches Aerobic mit farbigen Bällen, die auf einer Entspannung von Kopf bis Fuss.

DEHNEN – Verschiedene Techniken helfen verspannte Muskeln und Gelenke zu mehr Vitalität und Leichtigkeit.

ESOTERIE – schmeißt manchmal mit, aber ist für ein gutes Gleichgewicht nicht unbedingt nötig. Und ist auch kein Sportangebot des ASVZ.

FEIENDEHNEN – spielerisch werden Bewegungsmuster verbessert und Spannungen abgebaut. Für eine gesteigerte Lernfähigkeit.

GELASSENHEIT – gibt nicht gratis. Sie muss sich täglich hart erkämpfen werden.

HATHA – eine gängige Art von Yoga, bei der das Gleichgewicht durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

den Schmerz ein, lass ihn sein. Dann vergisst du ihn.» Für den Fokus auf Wehwechen bleibt keine Zeit. Denn nun sollen wir aktiv die Umgebung wahrnehmen. Zuerst den Raum, die Wände, die Decke. Tatsächlich, ich spüre die Fensterfront! «Versuche nun, die anderen Personen im Raum wahrzunehmen.» Oh, auch das ist spannend! Und plötzlich kann ich auch den Baulärm und das Geschwätz einordnen, versorgen und vergessen. In der Pause habe ich nicht einmal das Bedürfnis, die Beine zu strecken. Die gespannte Entspannung hält. Die Zeit vergeht, Moment für Moment. Und schon sind wir in der Schlussübung, nur der eigene Schnauf zählt. Das heisst, wir zählen rückwärts, 50-mal einatmen, 50-mal auf vier zählen. Es geht von alleine: «Nichts ist müssen. Nichts lenkt dich ab. Nichts ist wahr.» Wie wahr!

DIE KUNST DES STRESSENS

Wahr ist auch, dass dieser Sporttest unter realen Bedingungen erfolgt ist. Das heisst, in ruheloser Helix. Der nächste Termin ist eine Lektion «Body Art» im ASVZ Sport Center Fluntern. Die Idee, mit dem Velo zum Training zu fahren, war schon ok. So soll der Kreislauf auf dem Anfahrtsweg schön in Schwung kommen. Leider ist die Steigung hinauf zur Fluntern steiler und ruppiger als erwartet. Von der Kirche Fluntern hetze ich fluchend und leuchend weiter hinauf. Am Ziel bin ich völlig erschöpft, das seelische Gleichgewicht kümmerlich zerkratzt. Atemlos im Lot. Die perfekte Ausgangslage, um mit Sport anzufangen.

Die Matten sind in der Turnhalle schon ausgelegt und Kursleiterin Andrea begrüsst mich fliegend, die Lektion hat schon begonnen. Auch hier ist jeder bei sich. Andrea macht die Übungen vor. Es wäre sehr verlockend, sich gemütlich an die Turnhallenwand zu setzen und ihr nur staunend zuzusehen.

Sie hat eine sagenhafte Figur, mit der sie Verrenkungen macht, für die man Eintritt zahlen würde. Leider gilt es stattdessen, ihr alles nachzumachen. Das ist überhaupt nicht so einfach, wie es anmutet. Zudem brennt es bald in den Armen. Kein Zweifel, oh, ich wanke, mache hier wieder mal den Hampelmann. Ein schüchternes Blick nach rechts: Meine Nachbarn machen das deutlich besser. Es hat Junge, Alte, Dicke, Dünne, Männer und Frauen und alle kämpfen kunstvoll mit sich selbst. Jetzt hat Andrea sich gerade schockierend grazil kopfüber in eine Kerzenposition gebracht, immer locker kommentierend, zweisprachig: «Einen Schritt mit dem rechten Fuss, breathe in,



Im BodyArt sind die Bewegungen stets fließend, Pausen gibt es keine.

INDIVIDUELLE ENTSPANNUNG – findet du im Relax im CAB und im Deltum. Je nach Belieben für die Dauer von 10 Minuten bis zu einer Stunde.

JUDO – nicht Yoga, ist eine japanische Kampftechnik und gibt's natürlich auch im ASVZ. Judo schneidet man selbstverständlich mit Y.

AKNESCHLÜSSEL – Eruiert mit Muskelbasts die wirksamste Methode, um Blockaden im Energiefluss zu lösen und dich zu stärken.

LAMA – eine Hüftübung in der Antike. Im Buddhismus für «Leiter» oder «Höher Priestere».

MEDITATION – In Gruppen oder allein für mehr Aufmerksamkeit und weniger Stress.

NIJIA – Mindfull Based Stress Reduction: Eine ausgeprägte Art der Meditation, mit eigenem Breviar vorband. Zu deutsche Achtweckelübungen Stressstrukturen.

NIA – Nicht weit vom «Ninja» Kampfsport entfernt: Kampfsport, Judo und Tai Chi verschmelzen zu tänzerischen Bewegungen mit allen Sinnen.

OM – die transzendentale Erklärung, gilt bei Hindu, Jainas und Buddhisten als heilig. Im Om tönt der Kosmos und die Seele danach gehört dazu.

PLATES – Das Ziel ist ein gesunder, aufrechter Körper. Der Weg führt über die Rumpfmuskeln.

POWER YOGA – fitnessorientiertes, wackliches Yoga-Programm ohne spirituelles Beiwerk.

QIGONG – traditionelles Meridiantraining aus China. Hier wimmelt es Schnauf für den ganzen Tag.

WÜCKENFIT – Halbwagenübungen für Leute, die im sitzenden Gewerbe tätig sind. Mit Ballen und die Gelenke!

SARNA – die finnische Art, durch Temperaturwechsel im Gleichgewicht zu bleiben. Nicht zu verwechseln mit der orientalischen Heilkunst Shiatsu, die viel sanfter ist, aber auch mit S. Segnet.

T-GYM – ein von Sandy Brzezina erfundenes Gerät, um das Pilates-Training noch intensiver zu gestalten.

TAI CHI – weiche, fließende und friedliche Kampfkunst aus China. Steigert innere Kraft und Gelassenheit.

UMTÜRNE – bringt neben dem Rollstuhl auch dich in den «Raum der Sinne». Das ist kein Sportprogramm, sondern ein ökumenischer Gebetsort.

VERANTWORTLICH – ASVZ-Geschäftsverantwortliche für alle BodyMind-Angebote ist Sandra Brzezina: Tel. 044 632 42 05

WELLNESS – vielleicht die passivste Art der Entspannung, aber hier aber auch die teuerste. Umstritten bleibt, wie förderlich Sprudelbäder dem Wohlbefinden sind.

X-FACH RELAXEN – zum Beispiel auf der Klänge, mit dem Chi-Schüler oder in absoluter Ruhe.

YOGA – ist eine indische Philosophie. Aber auch ein modernes Gymnastikprogramm für Körper, Geist und Seele. Du musst es selber tun, um zu merken, was es mit dir tut.

ZUMBA – ist eine andere Geschichte, viel länger als Yoga, markensgeschützt, eher tänzerisch und mit klapper Musik, aber auch im ASVZ Fitnessangebot.



Trotz anfänglicher Defizite stellt sich nach einer BodyART-Lektion rasch ein Gefühl von Ausgeglichenheit ein.

zwei, drei, vier. Und beim Ausatmen die Hände in die Höhe, one, two, three, four.» Eine Lektion Body Art kennt keine Pause. Alles ist im Fluss. Für meine untrainierten Bauchmuskeln ist es die Hölle. Angesichts meiner Grenzen fühle ich mich sehr allein. Gopf, wie kann man nur von fließenden Bewegungen Krämpfe kriegen? Ich schiele auf die Uhr, während mich dezente Chillour-Rhythmen kaum beruhigen. «Pull your Po up!», ruft Andrea. Meint sie mich? Nein, aber jetzt kommt sie tatsächlich in meine Richtung, blüht verschmitzt lächelnd auf meine Verrenkungen: «Das muss aber ein Superbericht werden.» Die hat ja keine Ahnung, wie ich leide. Es will nicht enden. Zum Abschluss kommt aber noch eine lustige Mimikübung: Wir schneiden Grimassen, sehr erfrischend. Und dann bin ich am Ende.

«Das war toll!», bedankt sich eine andere Debütantin bei Andrea, sie sei halt auch ein Gistabü, sagt sie beneidenswert euphorisch. Andrea ist von Beruf Architektin, Fitness ist ihr Hobby. Und wir sind tatsächlich durchs Feuer gegangen, erklärt sie: «In einer Lektion gehen wir immer durch die fünf Elemente.» Aber das müssen die Teilnehmer nicht wissen. Beim Body Art wird ihnen die Theorie erspart. Dass die spirituelle Komponente fehlt, macht das Training so beliebt. Entwickelt wurde Body Art von einem bayrischen Turner und einer schweizerisch-vietnamesischen Tänzerin. Mir sei es nicht anders ergangen als allen Anfängern, sagt Andrea: «Jeder kriegt seine Defizite sehr schnell aufgezeigt, jeder findet aber auch rasch seine Komfortzone.» Wem es zu gemütlich wird, könnte auf «Deep Work» umsteigen, das ist das nächste Body-Art-Level, mit erweitertem Konditionstraining. Ich verabschiede mich dankend und schleiche zur Regeneration in die Garderobe. Auf der Schwelle zur Dusche kreuze ich noch einen Trainingskameraden. Er scheint ausgeglichen und erholt, und er ist kein absoluter Anfänger: «Ich war aber lange nicht da. Nach einer Pause fängst du wieder von vorne an.» Aber Hauptsache, das Training macht Spass, sagt der Leidensgenosse. Nur so macht man Fortschritte: «Ich habe lange Antara gemacht, das war mein Ding, das ist etwas rücksichtsvoller.»

SCHLAFMUSIK IM SOFA

Ich will mich nur noch ausruhen. Also auf direktem Weg in den Relaxraum im Uniturm. Mit dem Velo bergab sausen entspannt ungemein. Man muss aber auch hier den Kopf bei der Sache haben, um keine Tramschiene zu erwischen. Kenner schätzen den Relaxraum als Ort des «Powernaps», vulgo Mittagsschlaf. Am Empfang teilt mir die herzliche Martina das Menü. Sie teilt alle Ankömmlinge den freien Liegen zu und macht auch den Weckdienst, genau nach Bestellung. Aber auch hier geht es nicht nur ums Schlafen. Fortgeschrittene Entspanner fläzen sich auf die Klangliege und wählen im Kopfhörer die Tonspur. Leider sind vorwiegend lahme Rhythmen im Programm: Saxophon, Streicher, Piano, Oboen und Harfen. Ich höre «A Way of Life» und denke: «Danke, meiner ist das nicht.» Irgendwie regt mich forciert entspannende Musik immer auf. Und ich bin ja immer noch am Arbeiten und muss noch die «Klangliege plus» testen: Hier soll das Polster zusätzlich mit den Orgelklängen vibrieren. Ich drehe das Volumen voll auf, lege mich hin. Und? Ich spüre nichts! Was ist los? Bin ich denn so abgestumpft, ist mein Sensorium so ketzerisch, dass ich gegen alle Schwingungen immun bin? Nur das Schnarchen der zwei Schlafgenossen im Saal vibriert. Erst als Marina persönlich zum Rechten schaut und der Klangliege gut zuredet, klappt es. Ich ziehe den dicken Pulli aus. Uff, die Erlösung. Marina hat nicht zu viel versprochen: Es kitzelt auf der Haut, wie wenn man sanft durch die Töne massiert wird. Nun bin ich wirklich entspannt. Und zum Nachtschlaf gönne ich mir noch den Chi-Schüttler. Zehn Minuten automatische Entspannung pur. Wobei Marina mich warnt: «Die neuen Chi-Schüttler rütteln so heftig, dass viele nachher nicht mehr wissen, wo unten und oben ist.» Also lege ich meine Fussknöchel auf das komische Teil und schliesse ein letztes Mal professionell die Augen. Meine Füße wöhnen sich in der Waschmaschine. Jetzt, wo ich mich endlich ausruhen könnte, liege ich auf dem falschen Gerät. Unmöglich, hier einzuschlafen, bei dem mechanischen Rütteln! Nur meine Füße – immerhin die! – schlafen nach diesem Programm tief und fest.

Claudia Zemp, Alumnus der Sozialwissenschaften, Universität Lausanne

Fotos: Corina Jäger



Im Relaxraum des Uniturms hat man die Wahl zwischen verschiedenen Klangliegen und dem Chi-Schüttler.