



BodyART – poezja ruchu

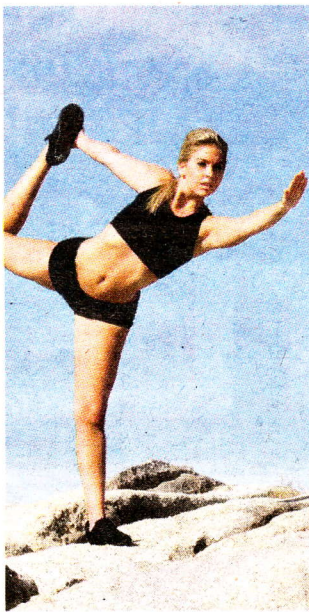
Kamila Osostowicz

– Zauważyłam w ofercie kilku fitnessów we Wrocławiu, m.in. Pani szkoły jogi również, interesującą nowość – bodyART. Co to jest? Dla kogo są przeznaczone te zajęcia?

Cieszę się, że pytasz. BodyART to rzeczywiście stosunkowo nowa forma. Przywędrowała do nas ze Szwajcarii. Jej autorem jest Robert Steinbacher – uznany międzynarodowy prezenter fitness. Jego metoda, będąca wynikiem wieloletnich doświadczeń z dziedziny szeroko pojętej rekreacji ruchowej, bardzo szybko zdobywa sobie zwolenników w Europie i Ameryce.

Steinbacher, prowadząc na co dzień zajęcia fitness i obserwując uczestników swoich zajęć, doszedł do wniosku, że współczesny fitness nie daje ludziom tego, czego naprawdę potrzebują.

Zwrócił uwagę na to, że ćwiczenia na maszynach dostępnych w siłowni z jednej strony pozwalają na poprawienie kon-



FOT. 12RBF

dycji ciała, ale jednocześnie oddziałują wysiłek fizyczny od naturalnych zdolności ruchowych naszego ciała. Uznał więc, że „człowiek musi się nauczyć, jak przejąć odpowiedzialność za

własne ciało”. Dlatego bazując na jogie, ćwiczeniach rehabilitacyjnych i klasycznych technikach regulacji oddechu, stworzył system ćwiczeń doskonały dla zestresowanego człowieka XXI wieku.

Itak powstał bodyART – trening funkcjonalny, zapewniający prawidłową pracę całego ciała, wzmocnienie i stabilizację wszystkich elementów włączonych w ruch. Dzięki uważnej pracy z oddechem następuje również uspokojenie systemu nerwowego, a tym samym pozbywanie stresu.

Efektem ćwiczeń jest więc nie tylko smuklejsza i zgrabniejsza sylwetka, ale i wewnętrzny spokój i relaks.

Podstawą bodyART-u jest połączenie intensywnego treningu i relaksu jednocześnie. Podmiotem tej metody jest człowiek jako całość psychofizyczna – ciało, oddech i umysł. A celem ćwiczeń jest przede wszystkim odzyskanie świadomości własnego ciała.