

Um erklären zu können, was BodyART ist, muss ich erzählen wie es entstanden ist und sich entwickelt hat.

1993 arbeitete ich mit behinderten Kindern im HPZ (Heilpädagogisches Zentrum) nahe Salzburg. Die Hauptaufgabe war die Bewegungspädagogik und die Förderung der Motorik des menschlichen Körpers. Ich arbeitete damals als Therapeut und Pfleger, obwohl mein Herz dem Tanz galt. Aber aus Kinderliebe hatte ich beschlossen, meine Lehrjahre mit behinderten Kindern zu verbringen.

Gleichzeitig hatte ich meine Engagements als Tänzer und begann meine Laufbahn als Presenter.

Damals war die sogenannte „Problemzonen-gymnastik“ der große Renner. Als Pädagoge war mir bewusst, dass diese Art des Trainings zwar Spaß an der Bewegung bringt, aber nie etwas an der Struktur des Körpers verändern wird. Was mich aber viel mehr belastete, war der Gegensatz zwischen behinderten Menschen, die sich nach Bewegung sehnten und deren Körper funktionell brutal – bis zur Verkümmern – eingeschränkt war und der fehlende Verantwortung der so genannten gesunden Menschen, die das **Bewusstsein für die Funktionalität ihres Körpers** verloren haben oder sie oft einfach dem Trainer übergeben wollten.

Hier flokeln wie „Das mag ich nicht – das tu ich nicht, das ist mir zu anstrengend“. Dort Kinder und Behinderte, die selbst nicht fähig sind zu spielen, sich aber am Geschrei ihrer tobenden Altersgenossen freuen können. Hier Kranke, für die es das Größte wäre, wenn sie nur einmal laufen könnten. Dort Gesunde, die über Fähigkeiten verfügen, die sie oft nicht mal im Ansatz anerkennen. Das ist brutal...

Ich fragte mich: wo steht der gesunde Mensch und was will er eigentlich? Wozu sehnt er sich, wenn er doch sein Bewusstsein für seinen Körper verloren hat? Und warum hat er sein Körperbewusstsein verloren?

Ich glaube, es sind zwei Dinge die so elementar sind wie Nahrung:

*Der Drang nach Bewegung und die Freiheit sie auszuleben.*

Mit dieser Erkenntnis hatte ich meine Berufung gefunden: Den Menschen zu helfen ihre Sehnsucht zu leben.

Ich habe viele Bewegungen, Übungen und Therapieansätze aus der Behindertentherapie und -motorik akribisch gesammelt, verändert, weiter entwickelt und für gesunde Menschen modifiziert.

Eine Therapieform hat mich dabei beson-



# BodyART!“

## Erkennen – Entdecken – Entwickeln

Die Geschichte eines ungewöhnlichen Programms zur Schulung von Körper und Seele – erzählt von Robert Steinbacher, mit dessen Ideen alles begann

durch Musik, Geschrei, Wiederholungszahl, Choreographie und Gruppenmotivation. Das ist wichtig, und als Tänzer ich würde das niemals ablehnen. Gerade beim Langhanteltraining oder Step braucht man die Geräte, da aber liegt der Trainingsansatz in Muskeltraining oder in der Choreographie. Wenn es aber um Bewusstsein geht und funktionelle Weiterentwicklung, dann muss der Mensch wieder lernen, seine Verantwortung für seinen eigenen Körper zu übernehmen, sich eigenständig zu erkennen und sich zu führen oder zu verbessern (das gilt nicht nur für das Training sondern für das gesamte Dasein).

Ich begann alle Hilfsmittel wegzulassen und die Übungen mehr und mehr in den eigenen Körper durch **Balance und eigenen Körperwiderstand** zu integrieren. Ich habe diese Übungen (das ist kein Witz) an meiner Oma ausprobiert. Wenn meine Oma es kann, dann können es auch andere Omas und Opas und Erwachsene und Jugendliche und Kinder.

Noch etwas war dominanter im BodyART! Training als alle Übungen in sich:

### Die Atmung.

Mit dieser Form körperlich-geistigen Trainings war BodyART! geboren.

1995 begann ich die ersten Kurse zu unterrichten und gründete eine Schule in

München. Anfangs wurde ich von meinen Kollegen ausgelacht, als ich auf Conventions versuchte, dem allgemeinen Choreographie-Trend BodyART! entgegenzusetzen. In Lausanne bin ich sogar mal von einer Convention geflogen, mit der Begründung, dass seien nicht die „does and don'ts“ im Fitness. Aber ich bin dabei geblieben, denn ich hatte eins immer in mir: wenn diese Übungen so vielen Kindern, Behinderten und gesunden Menschen helfen, werden sie sich irgendwann auch im Fitness durchsetzen.

Die meisten Teilnehmer in meinen Ausbildungen waren Rückentrainer, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer aber nur wenige Aerobictrainer. Mein Feedback für die Ausbildungen war Johanna Fellner. Mit ihr bin ich aufgewachsen, sie hatte die Entwicklung aller Übungen miterlebt und mein Programm als Erste unterrichtet. Johanna ist ebenfalls Pädagogin, und so konnten wir gemeinsam die Qualität der Lehrgänge und Stunden schnell verbessern. BodyART! konnte noch mehr und professioneller wachsen.

1998 zog ich in die Schweiz und hatte ein Engagement als Tänzer und Trainer.

Dort suchte ich mir so schnell wie möglich eine aus Mitgliedern zusammengestellte Testgruppe. Eine der Teilnehmerinnen im Kurs war eine ganz Besondere: Alexa Lè.



Alexa ist gelernte Shiatsu Praktikerin und Bodyworkerin und eine begnadete Ausbilderin im Bereich Körperarbeit und Esalen-Massage. Sie leitet weltweit Kurse über Esalen-Massage, Körperarbeit im körperlichen und energetischen Bereich. Dies war ein Glück für BodyART!.

Zusammen haben wir das gesamte Programm neu definiert. Energetik, tiefere Atmung und das Wissen über fernöstliche Philosophie haben das BodyART! Konzept erweitert. BodyART! hat sich das erste Mal neu transformiert. Wir haben jede Übung anatomisch und energetisch struk-

turiert und studiert. Wie sie unterrichtet werden muss, damit jeder Mensch sie durchführen kann.

**Das ist das Einzigartige an BodyART!.**  
Jede Übung kann energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch belegt werden.

Wir haben in der Folge erarbeitet, wie Üben in jeder Übung korrigiert werden müssen und wie man sie taktil führt und begleitet. Durch die jahrelange Erfahrung von Alexa im Shiatsu war das Ergebnis phänomenal und von einer Qualität, die ich als überaus große Bereicherung für BodyART! empfinde.

Ich habe Alexa mein Konzept anvertraut, und wir haben 1998 die BodyART! School gegründet, die als eingetragene Marke hunderte von Trainern ausgebildet hat. Anfangs waren wir – Alexa, Johanna und ich – drei Ausbilder. Das Team ist jedoch schnell gewachsen. So wie ein Baum nur durch seine Wurzeln wächst, so soll auch die BodyART! School wachsen: langsam und mit Qualität.

Wir hatten uns alle zu internationalen Yogalehrern ausbilden lassen, um auch den Zeitgeist zu erfassen und uns qualitativ zu erweitern. Denn im **Yoga liegt ein Ursprung des BodyART!.** Der religiöse Ansatz soll jedoch ganz bewusst im Yoga bleiben, denn Yoga ist etwas, das man leben sollte und kein Training, sondern eine jahrtausende alte Philosophie. Wir haben allerdings begnadete Yogalehrer zu BodyART!-Lehrern ausgebildet, um mit ihnen und mit BodyART! noch tiefer zu wachsen und das Programm noch freier werden zu lassen. Auch unsere Qi movements kommen von TaiQi- und Qi Gong-Lehrern, die

► Lesen Sie weiter auf Seite xx:

**Es geht auch ohne Entertainment**

### Das alles ist BodyART!“



BodyART! ist eine durch das Wissen begnadeter Menschen, Pädagogen und Ausbilder aus vielen Bereichen entstandene Idee, die sich aus der Resonanz von hunderten BodyART! Instruktoren und den Überzeugungen des BodyART! Teams immer weiter entwickelt.

In hohem Respekt gegenüber Yoga und Pilates wurde BodyART! zu einer nahezu vollkommenen Form körperlicher und geistiger Entwicklung. BODYART! ist die Einladung, sich zu erkennen, sich zu entdecken, zu definieren und weiter zu entwickeln – körperlich und/oder seelisch.

Für den Lehrer ist BodyART! ein Training absolut ohne Entertainment mit wenigen vordefinierten Übungen, über deren Haltezeit und Wiederholungszahl jeder Trainierende selbst entscheiden. Informationen zur BodyART! Ausbildung unter: [www.bodyartschool.com](http://www.bodyartschool.com)

### BodyART“! – ein Programm ohne Entertainment, aber mit Präventions-Zulassung

außerdem Shiatsu Lehrer sind. So kann die Qualität von BodyART“! immer an der Wurzel gefasst werden und niemals interpretiert werden.

Ein Prinzip von BodyART“! ist es, niemals zu urteilen zwischen guten und schlechten Bewegungen, denn was für den einen gut ist, kann für den anderen ungeeignet sein. BodyART“! bedeutet, die Freiheit für jeden Teilnehmer auf seinem persönlichen Level zu trainieren.

Um unser Wachstum weiterhin zu gewährleisten, haben wir im Jahr 2005 die organisatorische Leitung der Schule in die Hände von Brigitte Saller gegeben. Das hält uns den Kopf frei, die hunderte von BodyART“! Instruktoressen zu betreuen und neue Visionen zu schaffen. Daran liegt uns und ganz besonders mir sehr viel.

Denn BodyART“! ist längst ein komplettes Bewegungsinstitut geworden. Unser Programm umfasst neben der Grundausbildung, Lehrgänge, Reisen, Trainingscamps und Events. Auf allen Ebenen werden unsere Instruktoressen stetig mit neuem Wissen versorgt. BodyART“! ist mittlerweile von Krankenkassen auch als Prä-



Hier folgt eine kleine Bildunterschrift

ventionsmaßnahme nach § 20 des SGB V anerkannt. Das ist ein weiterer großer Schritt in die Zukunft für uns alle.

Unser Team hat sich erweitert und alle Ausbilder und Mitarbeiter der Schule haben neben dem fundierten Wissen, das sie vermitteln, eins gemeinsam: sie sind wunderbar menschlich, sie haben eine Geschichte und sie sind neben ihrer Professionalität und Erfahrung mit BodyART“! gewachsen. Jeder unserer Ausbilder lebt BodyART“! und lehrt BodyART“! aus Überzeugung.

Das macht uns letztlich aus.

Ich, Robert Steinbacher, bin unheimlich stolz darauf, so viele Menschen zu bewe-

gen, ihnen zu helfen, ihr Bewusstsein für den eigenen Körper wieder zu finden und damit eine **Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden** zu schaffen.

Wir haben gemeinsam etwas sehr Wertvolles manifestiert. Am Anfang war es meine Philosophie und der Glaube an etwas ganz Großes. Dank der Unterstützung wunderbarer Menschen wie Johanna, Alexa und jetzt Brigitte konnte ich die Ideen von damals weiterentwickeln. Mit all diesen Menschen zu arbeiten, all die Lehrer wachsen zu sehen, für mehr Bewusstsein zu sorgen, das ist Ansporn, Freude und Lohn für meinen täglichen Einsatz.

1/2 Seite Anzeige  
Gymstick (folgt