

## **TAO TRAINING**

### **Muskeln und Persönlichkeit entwickeln**

#### **Einführungstext:**

Dieses Buch verbindet zwei Themen, die in der bisherigen Literatur über Fitness und Schönheit kaum vorkommen. Das eine ist die emotionale Bedeutung der einzelnen Muskeln. Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion, was den meisten Menschen, darunter auch den meisten Sportlern und Fitnesstrainern, nicht bekannt ist. Wenn man einzelne Muskeln mehr als andere trainiert, hat man daher auch einen Einfluß auf die Gesamtgestalt der Persönlichkeit. Die differenzierte Darstellung der emotionalen Funktionen der einzelnen Muskeln ist das eine Hauptthema dieses Buches.

Im Fitness-Boom der letzten zwanzig Jahre wurde die emotionale Veränderung, die vor sich geht, wenn man seinen Körper stählt und seine Muskeln aufbaut, meist wenig beachtet oder ganz übersehen. Erst in der Wellness-Bewegung der letzten Jahre orientiert sich das Körpertraining nicht nur an Leistungswerten, sondern auch an einer Erhöhung des Wohl- und Lebensgefühls. Nach wie vor gibt es, meinem Informationsstand nach, derzeit keine Trainingsmethode oder Publikation, die ein differenziertes Wissen vermitteln, welcher Körperbereich und welcher Muskel welche seelischen und mentalen Funktionen stärkt oder schwächt. Da ein Zusammenhang zwischen einzelnen Muskeln und bestimmten Gefühlsbereichen sowie Denkgewohnheiten und geistigen Funktionen besteht, kann ein Fitness- oder Körpertraining individuell so auf eine Person zugeschnitten werden, daß es ihrer seelischen und geistigen Eigenart entspricht, vorhandene Schwächen ausgleicht und zur Abrundung der Persönlichkeit beiträgt.

Das Buch macht es sich zur Aufgabe, die einzelnen Körperbereiche und ihre emotionale Funktion und Bedeutung für den trainierenden Laien leicht faßlich darzustellen. Der Trainierende erfährt aus dem Buch nicht nur, welche Muskeln er wie trainiert, sondern vor allem auch welche seelischen und mentalen Funktionen er durch das Training unterstützt und stärkt. So könnte zum Beispiel eine Person, der es an Selbstbewußtsein mangelt, dieses Grundgefühl durch ein gezieltes Training des Großen Brustmuskels und Deltamuskels in einer positiven Weise verändern - mit einer starken Brust und kräftigen Schultern fällt es schwer, sich auf die Dauer niedergeschlagen, deprimiert, pessimistisch, mutlos, zaghaft und schüchtern zu fühlen. Diese differenzierte Darstellung des Zusammenhanges zwischen Muskelaufbau und Psyche macht in weiterer Folge auch eine klare Aussage in Richtung der klassischen, rein verbal orientierten Psychotherapiemethoden, denen es auch in jahrelanger Arbeit oft nicht gelingt, Mutlosigkeit und Schüchternheit in Mut und Selbstausdruck zu verwandeln - was einfach schwer möglich ist mit einer Hühnerbrust.

Der zweite Teil des vorliegenden Werkes befaßt sich mit dem Zusammenhang zwischen Fitnesstraining, Muskelaufbau und Körperhaltung. Jeder im Aufbautraining gekräftigte Muskel hat eine Tendenz sich zu verkürzen, wenn er nicht vor und nach dem Training ausreichend gedehnt wird. Da viel mehr Menschen heutzutage in den Kraftkammern Aufbautraining betreiben, als es fachkundige Anleitung gibt, entwickeln viele Trainierende die einen oder anderen verkürzten Muskeln oder Muskelgruppen - zum Beispiel die vordere Oberschenkelmuskulatur, den M. quadriceps, oder die Rückenstrecker.

Eine Verkürzung der beiden in diesem Beispiel genannten Muskeln bedeutet die Fixierung und Verstärkung eines schon vorhandenen Hohlkreuzes - oder die ersten Schritte zur Entwicklung eines solchen. In fast allen Fitnesscenters der Welt kann man beobachten, daß Trainierende ihren Quadriceps an der Leg Extension genannten Maschine oder mit Kniebeugen mit der Langhantel stärken, ohne sich dabei bewußt zu sein, daß ein trainierter Quadriceps die Knie ganz durchstreckt und das Becken nach vorn gekippt hält.

Der Einfluß der einzelnen Muskeln auf die Gesamtstruktur des Körpers und insbesondere auf Fehlhaltungen wie O-Beine, X-Beine, Hohlkreuz und Rundrücken wird im zweiten Kapitel des Buches behandelt. In auch für den Laien leicht verständlicher Form werden die anatomischen Strukturen so weit erläutert, daß der Leser sich einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen kann, durch den es ihm möglich ist, die Muskeln nicht zu trainieren, die seine Fehlhaltungen verstärken, und die Muskeln besonders aufzubauen, die eventuelle Fehlhaltungen verringern. Das führt zu einem selektiven und individuellen Trainingsstil, der übrigens auch eine oft recht beträchtliche Zeitersparnis bedeutet.

"TAO TRAINING" richtet sich sowohl an Sportler und Fitnesstrainer als auch an alle anderen, die ihre Muskeln durch bestimmte Sportarten, gezielte Übungen und/oder in der Kraftkammer trainieren und aufbauen. Es enthält 22 Fotos zur Illustration von Kräftigungsübungen, die mit Geräten oder Hanteln ausgeführt werden, und 24 Fotos von Dehnungs- und Kräftigungsübungen, für die man keine Geräte braucht. Weiters enthält es 30 Zeichnungen über verschiedene Körperformen, zum Beispiel verschiedene Formen der Schultern oder Beine, und eine Fülle anatomischer Zeichnungen, um das Training der beschriebenen Muskeln auch für den Laien leicht verständlich und nachvollziehbar zu machen. Da Tao Training und Fitness für breite Bevölkerungsschichten ein wichtiges Thema sind und die Wellnessbewegung der letzten Jahre gezeigt hat, daß die Trainingsmethoden sich wieder mehr in Richtung Sensibilität und persönliches Wohlfühl entwickeln, versucht das vorliegende Werk, die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Muskeln und Psyche sowohl für Amateure als auch für Sportlehrer und Fitnesstrainer verständlich zu machen.

## **Leseprobe TAO TRAINING:**

### **Muskeln und Psyche im Gleichgewicht**

#### **1 DIE EINZELNEN KÖRPERBEREICHE UND IHRE EMOTIONALE BEDEUTUNG**

##### **1.1 DER BAUCH**

Der Bauch ist das Zentrum des Fühlens. Viele unserer Gefühle und Emotionen entstehen in diesem Bereich. Das Wort E-motion bedeutet übrigens: sich herausbewegen - von lateinisch "e" für "heraus", und von "movere, motum" für "bewegen, bewegt". Bei Emotionen geht es also um etwas, das tief im Inneren - in Bauch und Becken - entsteht und das sich dann aus uns heraus bewegt und über die Gliedmaßen oder den Kopf zum Ausdruck gelangt. Emotionen sind Energien in Bewegung von innen nach außen, Gefühle sind Wahrnehmungen von inneren Bewegungen.

Bei einem freien Fluß der Gefühle und Emotionen, können diese Energien ungehindert zum Ausdruck gelangen. Ein Gefühl kann im Bauch oder im Becken entstehen, zum Herzen und zur Brust hochsteigen und von da aus entweder über die Sprache oder mittels der Arme ausgedrückt werden, ob es sich nun um ein zärtliches Streicheln oder um eine Angriffs- oder Abwehrbewegung handelt. Ein anderes Gefühl aus dem Bauch oder dem Becken wird sich über die Beine ausdrücken, zum Beispiel indem wir an einen Ort gehen, an dem wir sein möchten oder indem wir vor etwas weglaufen, was uns Angst macht, oder indem sich einfach nur nervöse Spannung in den Beinen ansammelt, weil wir es nicht wagen, den ersten Schritt zu tun.

Das alles setzt jedoch voraus, daß sich Energien im Körper mehr oder weniger frei bewegen können, und daß Gefühle nicht durch chronische Muskelverspannungen und somatopsychische Panzerungen an ihrer Bewußtwerdung wie an ihrem Ausdruck gehindert werden. Daher ist es wichtig, sich eine gewisse Weichheit und Dehnbarkeit der Muskulatur beim Körpertraining zu bewahren. Auf jeden Fall ist darauf zu achten, daß man durch das Aufbau-Training einzelner Muskeln den Körperpanzer nicht noch verstärkt, den wir uns im

Laufe unserer persönlichen Geschichte zulegen mußten, um mit seelischen Schmerzen, ungestillten Leidenschaften und unlösbaren Situationen fertig zu werden.

Da der Bauch der Ausgangspunkt der meisten emotionalen Bewegungen ist, ist der Spannungszustand der Bauchmuskulatur, des Zwerchfells und der Leistenregion von großer Bedeutung dafür, ob uns unsere tieferen Gefühle bewußt werden und zum Ausdruck gelangen können. Wenn die Bauchmuskulatur sehr hart und verspannt ist, sind Gefühlsbewegungen in unserem Bauchraum eingeschränkt; Gefühle finden nicht viel Platz in uns. Wenn das Zwerchfell verkrampft und blockiert ist, können Bauch-Gefühle nur schlecht nach oben zum Herzen und zur Brust gelangen. Das findet man häufig bei Menschen, bei denen Liebe und Sexualität voneinander getrennte Empfindungsbereiche darstellen. In der abendländischen Kultur waren es bisher traditionellerweise vor allem Männer, bei denen ein harter Bauch und ein verkrampftes Zwerchfell dazu geführt haben, daß Herz und sexuelle Lust nicht integriert waren und daher auch in ganz verschiedenen Situationen gelebt wurden. Mit dem modernen Schönheitsideal eines harten und flachen Bauches für beide Geschlechter, breitet sich diese gefühlsmäßige Dissoziation von Herz und Sex auch mehr bei Frauen aus.

Der harte und flache Bauch als Schönheitsideal ist ein Anzeichen dafür, daß in dem gegenwärtigen kulturellen Trend nicht viel Platz für Gefühle, Gemächlichkeit, Gemütlichkeit und einfaches, sich selbst genügendes Dasein bleibt. Als Ergebnis dieses Kulturtrends der letzten fünfzehn Jahre - weg vom Gefühl und hin zum Kopf, weg von Ruhe und Entspannung und hin zur Aktion - haben sich Freizeitstreß und Aktivurlaub etabliert. Die gegenwärtige, leistungsorientierte und im großen und ganzen gefühlsverneinende kulturelle Strömung kommt, wie der ganze Fitnessboom und viele andere Trends, aus den USA. Sie ist eine erzkonservative Reaktion auf die liberalen siebziger Jahre, puritanischen Ursprungs und ein Revival der protestantischen Moralvorstellungen des neunzehnten Jahrhunderts, gekleidet in den technologiebesessenen, elektronisch hochgerüsteten Lifestyle des ausgehenden zwanzigsten Jahrhunderts. Es ist wichtig zu verstehen, daß ein harter und flacher Bauch das Strömen von Qi oder Lebensenergie behindert und damit auch liebende und sexuelle Empfindungen einschränkt. Vor allem sorgt ein allgemein hoher Spannungszustand der Muskulatur dafür, daß wir nicht in süßen Empfindungen und Gefühlen verweilen können, sondern weiterreilen zum nächsten und übernächsten Erlebnis. Ganz im Sinne der Wirtschaft und der Konsumindustrie, die an unserer Unruhe und Gier nach immer neuen Empfindungsreizen kräftig verdient. Auch das ist ein zutiefst protestantisches Ideal: Arbeit und Leistung gehen vor, Genuß ist verwerflich, Liebe findet oberhalb des Zwerchfells statt. So entsteht die paradoxe Situation, daß unzählige Frauen und Männer in unzähligen Fitness-Tempeln hart und schweißtreibend an ihrer sexuellen Attraktivität arbeiten und sich dabei, den herrschenden Schönheitsidealen entsprechend, einen Körper bauen, der, mit seinem flachen Bauch und oft auch mit seinem allgemein hohen Spannungszustand, für liebende und sexuelle Empfindungen schlecht geeignet ist. Bei Männern, die klassisches Bodybuilding betreiben, kommt noch hinzu, daß sie sich meist einen Muskelpanzer zulegen, der sie zwar schützt, der aber auch sehr viele Empfindungen und Emotionen in ihrem Strömen behindert und in ihrem Ausdruck blockiert. In diesem Sinne ist der Gedanke naheliegend, daß viele Menschen unbewußt das Fitnesscenter dazu benutzen, sich vor Gefühlen abzuschotten, mit denen sie sonst nicht fertig werden.

Es besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen jemandem, der in die Aerobic-Stunde geht, um seinen trägen Blutstrom wieder zu aktivieren und seine vom vielen Sitzen ermüdeten Muskeln wieder zu spüren, und jemandem, der vor lauter Muskelmasse so starr und unflexibel geworden ist, daß er sich nicht normal bewegen kann, und der so auf seine Maschinen und seinen Biceps- und Pectoralisumfang fixiert ist, daß er sich nicht mehr als vier Tage Urlaub ohne Kraftkammer gönnt.

## DER KRÄFTIGE UND DENNOCH WEICHE BAUCH

Vom bioenergetischen Standpunkt aus braucht der Bauch eine feine und sanfte Rundung, um einen freien Fluß weicher und süßer Gefühle zu ermöglichen. Es ist daher beim Training der Bauchmuskulatur darauf zu achten, daß die Bauchmuskeln zwar kräftig werden, aber dennoch weich und dehnbar bleiben. Da sich die Bauchmuskulatur - wie jede Muskulatur, wenn sie nicht durch mindestens ebensoviel Arbeit gedehnt wird - beim Aufbaustraining meist verkürzt, erschweren harte Bauchmuskeln auch die Entwicklung einer vollen und kräftigen Brust, weil sie den knöchernen Brustkorb nach unten ziehen und ihm nicht gestatten, sich nach vorne und oben zu heben.

Wenn sich der Bauch aber zu sehr nach vorne oder gar nach unten zu wölben beginnt, ist es an der Zeit etwas für seine Schönheit und Form zu tun. Meist sind es aber in erster Linie gar nicht so sehr erschlaffte und überdehnte Bauchmuskeln, sondern ein träger, überlasteter und überfüllter Darm, der für einen hervorquellenden Bauch verantwortlich ist. Nach dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayer, der für die Erfindung der Milch-Semmel-Kur berühmt geworden ist, kann man aus der Form des Bauches, wie auch aus vielen anderen diagnostischen Zeichen, auf Gesundheit oder Krankheit des Verdauungstraktes schließen. Er unterscheidet zwei Hauptformen des Bauches, die auf eine zugrundeliegende Darmstörung hinweisen: den Gasbauch und den Kotbauch.

## DER GASBAUCH

Diese Bauchform ist auf eine Ernährung zurückzuführen, bei der hauptsächlich Gärgase entstehen, also eine Nahrung, die überwiegend aus Kohlehydraten, besonders aus Obst und Süßigkeiten, besteht. Die Gärgase blähen den Darm und damit den Bauch im großen und ganzen gleichmäßig auf. Das Ergebnis ist ein eher gleichmäßig vorgewölbter, im fortgeschrittenen Stadium kugelrunder Bauch.

(ZEICHNUNG 1)

## DER KOTBAUCH

Diese Form des Bauches entsteht durch Trägheit und Erschlaffung des Dün- und Dickdarmes. Meist findet man in der Anamnese eine seit Jahren oder Jahrzehnten bestehende Verstopfung, ebenso wie den oft jahrelangen Mißbrauch von Abführmitteln. Da die Schlacken vom Darm nicht in ausreichendem Maße abtransportiert werden konnten, haben sich Kotmassen in Jahren und Jahrzehnten zuerst im Dickdarm und dann auch im Dünndarm angesammelt. Dadurch hat sich das Volumen der Därme oft auf ein Vielfaches vergrößert. Das Ergebnis ist ein besonders unterhalb des Nabels stark vorgewölbter Bauch. Wenn man ihn massiert, kann man die harten Kotmassen unter der Bauchdecke leicht tasten.

(ZEICHNUNG 2)

Es ist leicht einzusehen, daß man in so einem Falle zuerst den Darm sanieren muß, um den Bauch wieder straff und ansehnlich zu machen. Ein reines Training der Bauchmuskeln ist bei einer chronischen Verdauungsstörung - und diese ist fast immer die Ursache oder Mit-Ursache eines hervorquellenden Bauches - nur Oberflächenkosmetik. Bei chronischen Verdauungsstörungen ist zuallererst die Ernährung umzustellen. Vor allem beim Gasbauch muß man lernen, auf alle Nahrungsmittel zu verzichten, die den Darm reizen und entzünden. Das sind alle Substanzen, die zu Gärungsprozessen führen, aber auch schwer verdauliches Vollkornbrot und Gemüse wie Kohl, Kraut und Bohnen. Süßigkeiten, Obst und schwer verdauliche Gemüse sollten nicht nach sechzehn Uhr gegessen werden, da sich sonst die Gärgase über Nacht im Darm ansammeln. Vieles was in den Naturkostläden als besonders gesund verkauft wird, ist zwar den Inhaltsstoffen nach gesund, aber für den Darm der meisten Zivilisationsmenschen eher unverdaulich. Was nützt das reichhaltigste, grobgeschrotete Vollkornbrot, wenn der Darm die Nährstoffe nur unvollständig aufzunehmen vermag. Denn, so die Erkenntnis von Franz Xaver Mayer, Nahrung ist das, was in den Zellen des Organismus ankommt; und das ist nur ein Teil von dem, was wir essen.

Wieviel von dem, was wir zu uns nehmen, wirklich in die Körperzellen gelangt, hängt von der Assimilationsfähigkeit des Darmes ab. Wenn also der Darm durch zu schwere und unverdauliche Nahrungsmittel chronisch entzündet ist, nützen ihm auch die wertvollen Produkte der Naturkostläden wenig.

Um den Darm zu sanieren, muß man zuerst die Entzündungsprozesse durch eine Schonkost abklingen lassen. F.X. Mayer hat vor einigen Jahrzehnten dafür eine Kur entwickelt, die aus nichts als Milch und Semmeln besteht; sie wurde inzwischen weiterentwickelt und verfeinert, hat aber ihr grundlegendes Prinzip nach wie vor beibehalten.

Wie alles heutzutage ist es jedenfalls eine ausgefeilte Wissenschaft geworden.

Eine andere einfache Möglichkeit, den Darm auf schonende Art und Weise zu reinigen und überschüssige Schlacken zu entfernen (das gilt vor allem auch für den Kotbauch), ist die aus dem Fernen Osten stammende Reiskur. Man ißt drei Tage lang, oder auch zehn Tage lang, nichts als Reis. Natürlich kann man auch sovielen Tage Reis essen, wie man möchte. Drei Tage und zehn Tage sind aber physiologische Zeitintervalle, die für eine Darmreinigung von Vorteil sind. Für die Reiskur kann man normalen Reis oder Vollreis nehmen, je nach Gusto. Es geht bei der Reiskur in erster Linie ja nicht um die Zufuhr von Mineralien und Spurenelementen, sondern um die Schonung des Darmes und die Entfernung der Schlacken. Reis ist ideal dafür geeignet, liegendegebliebene Schlacken zu absorbieren und abzutransportieren. Bei längeren Kuren kann man den Reis mit ein bißchen Sojasauce anreichern, um den notwendigen Eiweißbedarf zu decken. Von dem Reis ißt man soviel und so oft man mag. Dazu trinkt man Wasser oder ungesüßten Tee, ab und zu angereichert mit Zitronensaft für den Bedarf an Vitamin C.

Aus dem bisher Gesagten wird verständlich, warum ein hervorquellender Bauch in den meisten Fällen das Symptom einer gestörten Darmfunktion ist. Daher steht die Darmsanierung an erster Stelle, wenn man eine schlanke Taille haben möchte. Ein chronisch entzündeter Darm ist auch eine der Hauptursachen für ein Hohlkreuz, da das Hohlkreuz eine unbewußte Schonhaltung des Organismus für einen entzündeten Darm darstellt. Beim Hohlkreuz vergrößert sich der Bauchraum, der überfüllte und entzündete Darm schafft sich dadurch weniger Reibung und Druck.

In fortgeschrittenen Fällen braucht man professionelle Hilfe für die Darmsanierung: Spezialisten für darmschonende Ernährung, wie zum Beispiel Ärzte, die nach der Methode von F.X. Mayer arbeiten, weiters Hydrocolontherapie, spezielle Darmmassagen, Bauch-Shiatsu und Akupunktur. Wenn dann der Darm gesund ist, kann man daran gehen, überschüssiges Fett abzubauen und die Bauchdecke zu festigen und zu kräftigen.

#### DER GERADE BAUCHMUSKEL

(M. rectus abdominis) Der gerade Bauchmuskel entspringt am Schwertfortsatz des Brustbeins und mit drei Zacken von den Knorpeln der fünften bis siebenten Rippe. Er hat in seinem Verlauf drei sehnige Unterbrechungen, die man leicht erkennt, wenn er trainiert ist. Im unteren Viertel wird er schmaler. Er setzt am oberen Schambeinrand zwischen dem Schambeinhöckerchen und der Symphyse an.

Der gerade Bauchmuskel ist in seiner Wirkung mit der seitlichen Bauchmuskulatur eng verbunden. Daher ist es am einfachsten, die Bauchmuskeln in ihrer Funktion gemeinsam zu beschreiben:

Die Bauchmuskeln verbinden den Brustkorb mit dem knöchernen Becken. Sie bilden eine Schutzhülle für die Bauchorgane vor Kälte, Feuchtigkeit und Verletzung von vorne und seitlich und wirken dabei mit den Rückenmuskeln zusammen, die die Bauchorgane und Nieren nach hinten schützen.

Die einzelnen Funktionen der Bauchmuskeln sind:

1. wenn das Becken nicht bewegt wird, den Brustkorb nach vorne zu neigen
2. wenn der Brustkorb nicht bewegt wird, das Becken zu heben
3. wenn das Becken und die Wirbelsäule ruhig gehalten werden, senken sie die Rippen und wirken dadurch bei der Ausatmung mit
4. wenn sich Becken und Brustkorb nicht bewegen, bewirken sie die Bauchpresse - der Bauch wird stark eingeschnürt, die beweglichen Bauchorgane weichen unter den Rippenbogen und in das Becken aus. Die Bauchpresse unterstützt die Entleerung der Hohlorgane - des Darmes und der Gebärmutter; sie ist für den Stuhlgang erforderlich und auch für die Geburt.
5. zum allumfassenden Lachen aus dem Bauch braucht man sie auch

(ZEICHNUNG 3 - folgende Beschriftungen sind noch hinzuzufügen: Gerader Bauchmuskel / M. rectus abdominis; Äußerer Schrägmuskel des Bauches / M. obliquus externus abdominis - Beschriftungsart: siehe Tafel I im TAO DER MEDIZIN, S 320)

uvm ...

## **Inhaltsverzeichnis TAO TRAINING:**

### **1 DIE EINZELNEN KÖRPERBEREICHE UND IHRE EMOTIONALE BEDEUTUNG**

#### **1.1 Bauch**

- Viertel-Sit-ups
- Crunches
- Viertel-Sit-ups mit Akzent auf der seitlichen Bauchmuskulatur
- Bauchmuskelübung mit Akzent auf dem äußeren Schrägmuskel
- Callanetics-Übung für den geraden Bauchmuskel
- Callanetics-Übung für die schräge Bauchmuskulatur
- Uddhiyana-Banda
- Abdominals
- Abdominals with Psoas and Rectus femoris

#### **1.2 Bein**

- Ausfallschritt mit der Langhantel
- Kniebeugen mit der Langhantel
- Knee extension
- Dehnen der Beinrückseite im Stand
- Paschimottasana, die Zange
- Dehnen der Beinrückseite an der Stange
- Leg curl
- Das Stärken der Abduktoren in der Seitenlage
- Das Dehnen der Abduktoren im Sitzen
- Abductors
- Die Kräftigung der Adduktoren im Sitzen
- Das Stärken der Adduktoren in der Seitenlage
- Adductors
- Das Dehnen der Schienbeinmuskeln
- Das Kräftigen der Schienbeinmuskeln
- Das Dehnen der Peroneusgruppe
- Das Kräftigen der Peroneusgruppe
- Dehnung des Wadenmuskels im Ausfallschritt
- Dehnen des Wadenmuskels an der Bordsteinkante
- Kräftigung der Wadenmuskeln an der Treppenstufe
- Calfraise

### 1.3 Po

- Lower back stretch
- Gluteals

### 1.4 Rücken

- Atemübung aus dem Yoga
- Die Kerze oder der Schulterstand
- Der Pflug oder Halasana
- Die Kobra oder Bhujangasana
- Overhead press
- Trapezius mit den Hanteln im Sitzen
- Die Rautenmuskeln mit den Hanteln aus der Bauchlage
- Butterfly reverse
- Behind the neck / Pull down
- Latissimus einseitig mit der Hantel
- Latissimus beidseitig mit den Hanteln
- Die Heuschrecke oder Shalabhasana
- Rotary Torso
- Der Drehsitz oder Ardha Matsyendrasana
- Die Wirbelsäulendehnung

### 1.3 Schulter

- Lateral Raise
- Der mittlere Teil des Deltoideus mit der Hantel
- Der vordere und hintere Teil des Deltoideus mit der Hantel

### 1.3 Arm

- Aufbautraining der Armbeuger mit der Hantel
- Biceps
- Aufbautraining des Trizeps mit der Hantel
- Triceps

### 1.3 Brust

- Butterfly
- Pull over
- Upper chest
- Decline press
- Butterfly im Sitzen auf der Schrägbank
- Bankdrücken mit der Stange
- Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank
- Pull over mit der Kurzhantel
- Einarmiger Bandit

## 2 HÄUFIGE FEHLHALTUNGEN UND IHRE KORREKTUR

### 2.1 O-Beine

### 2.2 X-Beine

### 2.3 Hohlkreuz

### 2.4 Rundrücken

### 2.5 Schulterschiefstand und andere Asymmetrien

## 3 KÖRPERTYPEN



- 3.1 Der schizoide Körpertypus oder die Spargelform
- 3.2 Der orale Körpertypus oder die Venusfliegenfalle
- 3.3 Die psychopathischen Körpertypen - Kohlkopf und Orchidee
- 3.4 Der masochistische Körpertypus oder die Kartoffelform
- 3.5 Der rigide Körpertypus oder die Königskerze
- 3.6 Der hysterische Körpertypus oder die Birnenform

#### **4 VOR- UND NACHTEILE EINIGER SPORTARTEN**

- 4.1 Aerobic
- 4.2 Asiatische Kampfsportarten
- 4.3 Ballsportarten
- 4.4 Bergsteigen
- 4.5 Eislaufen
- 4.6 Inline-Skating
- 4.7 Klettern
- 4.8 Laufen
- 4.9 Mountainbike
- 4.10 Radfahren
- 4.11 Reiten
- 4.12 Rudern
- 4.13 Schwimmen
- 4.14 Skifahren
- 4.15 Snowboard
- 4.16 Squash
- 4.17 Tennis
- 4.18 Windsurfen

#### **5 DAS KÖRPERTRAINING ERGÄNZENDE METHODEN**

- 5.1 Akupressur, Shiatsu und Meridianmassage
- 5.2 Posturale Integration

#### **6 ANATOMISCHER ÜBERBLICK DER WICHTIGSTEN MUSKELN**

- 6.1 Die Vorderansicht des Körpers - Tafel I (TdM)
- 6.2 Die Rückansicht des Körpers - Tafel II (TdM)
- 6.3 Schulter und Arm von vorne - Tafel VII (TdM)



## APA Meldung, Mai 2001 zu TAO TRAINING:

UTL.: Österreichischer Forscher und Mediziner entwickelte Verbindung von Fitnesstraining, Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie. Fitnesstraining und Persönlichkeitsentwicklung - ebenso Muskelaufbau und Psychotherapie - sind gemeinhin Begriffe, die nicht im gleichen Atemzug genannt werden. Der österreichische Mediziner Dr. Achim Eckert entwickelte in jahrelanger Forschungsarbeit mit **TAO TRAINING** eine Methode, welche den psychotherapeutischen Wert des Fitnesstrainings in den Vordergrund rückt. "Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion, was den meisten Menschen - auch vielen Sportlern - nicht bekannt ist", so der Autor im Gespräch mit der APA.

Das **TAO TRAINING** - das gleichnamige Buch erschien kürzlich im Falken Verlag - geht davon aus, dass Gefühle und Emotionen, wie es auch für die chinesische Medizin selbstverständlich ist, in bestimmten Muskelgruppen und Körperregionen wohnen. "Wenn jemand mit schwachem Selbstbewusstsein seinen großen Brustmuskel trainiert, kann das unter Umständen wirksamer sein als 20 Stunden Psychotherapie", erklärte Eckert. Mit einer starken Brust und kräftigen Schultern würde es einem schwer fallen, sich auf Dauer niedergeschlagen, deprimiert, pessimistisch, mutlos, zaghaft oder schüchtern zu fühlen.

Beim **TAO TRAINING** geht es nicht darum, möglichst große Muskelpakete zu entwickeln. "Der vor Kraft strotzende und in seiner Beweglichkeit stark eingeschränkte Bodybuilder gilt nicht als Ideal", erklärte der Autor. Ziel sei vielmehr, mit gezielt auf die jeweilige Person zugeschnittenen Übungen etwaige Disbalancen in Körper und Psyche zu beheben und die Entwicklung einer ganzheitlich integren Persönlichkeit zu fördern. Dabei werden die Muskeln nicht nur aufgebaut, sondern auch ausgiebig gedehnt. "Es geht darum, einen starken und gleichzeitig geschmeidigen Körper zu bekommen", so der Autor. Auch Fehlhaltungen können mit der Methode von Dr. Eckert erkannt und korrigiert werden. Aerobic, BauchBeinPo und Kraftkammer einerseits und östliche, meditative Körperübungen andererseits gelten als ziemliche Gegensätze. Sowohl der westliche als auch der östliche Ansatz neigen zur Einseitigkeit. Während beim klassischen Fitness- und Hanteltraining emotionale und psychologische Aspekte in der Regel völlig ausgeblendet werden, werden bei Qi Gong oder Tai Chi die energetischen und entspannenden Komponenten überbetont - und die Kondition kommt zu kurz. "Manche Menschen, die Qi Gong oder Tai Chi praktizieren, beschäftigen sich zwar viel mit Lebensenergie, schaffen aber nicht einmal fünf Liegestütze", sagte Eckert.

Das jüngste Buch Eckerts ist ein Band einer dreiteiligen Tao-Reihe des Autors über chinesische Medizin und Philosophie. Der Erstling "**DAS HEILENDE TAO**" (Bauer Verlag) - inzwischen in sieben Sprachen übersetzt - befasst sich mit der Lehre der Fünf Elemente als Basiswissen für Shiatsu, Qi Gong, Tai Chi und Feng Shui. "Das Tao der Medizin" (Haug Verlag) richtet sich vornehmlich an Ärzte, Masseur und Shiatsu-Praktiker und ist ein Atlas über Akupunktur und Akupressur, der bei den Indikationen vor allem das emotionale und psychologische Wirkungsspektrum berücksichtigt.

## HINWEIS!

Random House/Bertelsmann, der Eigentümer des Falken Verlages, hat im Herbst 2002 plötzlich beschlossen, keine Hardcover-Fachbücher mehr im Falken Verlag zu führen. Daher wird das **TAO TRAINING**, trotz guter Verkaufszahlen, nicht mehr über den Verlag, sondern nur mehr persönlich über Achim Eckert angeboten. Mit einer Neuauflage des **TAO TRAINING** in einem anderen Verlag, kann in ca. einem Jahr gerechnet werden. (Stand Feb. 2003)

"Tao Training", zu bestellen bei Dr. Achim Eckert,  
Wien | AUSTRIA, Tel. 0043-699 199 42 453, WhatsApp 0043-681 1069 3874, e-mail:  
[achim.eckert@gmx.at](mailto:achim.eckert@gmx.at)