

## Antara: Durch Aktivieren der Tiefenmuskulatur den Rücken stabilisieren

**Von innen nach aussen, das bedeutet «Antara». Und dieses Motto steht auch im Zentrum des Trainingskonzeptes von Karin Albrecht. Zuerst wird die Tiefenmuskulatur aktiviert, bevor die sichtbaren Muskeln zum Einsatz gelangen. Das Resultat ist ein starker und gestreckter Rücken.**

Karin Albrecht setzt sich aufrecht auf den Stuhl und legt ihre Hände nebeneinander auf den Bauch. Konzentriert aktiviert sie ihre tiefsitzenden Bauchmuskeln. Ihre Hände bewegen sich dabei kaum. Nun hebt die ehemalige Balletttänzerin ihre gebeugten Arme hoch, bringt ihren Rücken in eine maximale Streckung und geht langsam zurück in eine kerzengerade Haltung.

Als Nächstes lässt sie sich in Bauchlage auf eine Matte nieder, die Hände unter die Stirn gelegt. Scheinbar unsichtbar hebt sie um wenige Millimeter den Oberkörper und die Füsse vom Boden ab. Sie verharrt einige Sekunden in dieser Position und atmet normal. Anschliessend senkt sie sich ganz zu Boden, stützt die Ellenbogen auf und streckt behutsam den Rücken durch.

### Von der unsichtbaren zur sichtbaren Muskulatur

So verschieden die Übungen auch aussehen, sie haben etwas Wichtiges gemeinsam: «In beiden Übungen habe ich zunächst die Tiefenmuskulatur, den inneren Kern, aktiviert. Diese kleinen Bewegungen sind von aussen kaum sichtbar. Erst im zweiten Schritt habe ich die Globalmuskulatur eingesetzt», bemerkt Karin Albrecht und erklärt somit zugleich das Prinzip von Antara: «Es bedeutet von innen nach aussen. Das heisst, ich trainiere zuerst die tiefste Schicht meiner Bauch- oder Rückenmuskeln. Während dem versuche ich, die globalen Muskeln zu entspannen. In einem zweiten Schritt wird die äussere Muskulatur bewegt.»

### Konzentration und Koordination

Auch die Ziele von Antara ordnet Karin Albrecht in zwei Stufen ein. Die



Ansteuern (Aktivieren) der tiefen Core-Muskulatur sitzend: Sitzen Sie aufrecht, 2 mm vor den Sitzbeinhöckern: Beim Ausatmen den Unterbauch (unterhalb der unteren Hand) langsam und sanft wegziehen. Heben Sie nun wenn möglich die Beckenboden-Muskulatur etwas an. Halten Sie diese 10–15 Sekunden und atmen Sie gleichzeitig weiter. Wiederholen Sie die Übung 3x.

von ihr entwickelte Trainingsmethode bewirkt zum einen, dass die Körperhaltung verbessert, der Beckenboden geschützt und die Atmung optimiert wird. Im Weiteren werden Kraft und Beweglichkeit gefördert.

### «Brücke von der Wissenschaft zur Praxis»

Mit Antara setzt Karin Albrecht neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die Bewegung um. Dabei arbeitet sie mit Forschern wie Paul Hodges und Carolyn A. Richardson von der Universität Queensland in Australien zusammen. Als eine der ersten Autorinnen hat die Stretching-Expertin in ihrem Buch «Körperhaltung» auf die Stabilisation der Tiefenmuskulatur aufmerksam gemacht. Sie hat mehrere Bücher zum Thema Körperhaltung geschrieben. Vor kurzem ist auch die DVD «Antara® das Training» erschienen. Gemäss Wikipedia gilt Karin Albrecht als bedeutendste Stretching-Expertin Europas. Vor sechs Jahren gab sie ihrem Bewegungsprogramm den Namen «Antara». Dieses Konzept enthält Einflüsse aus dem Ballett, Tanz, Fitnesstraining, Feldenkrais sowie der Methode nach Brügger und nach Klein-Vogelbach. Karin Albrecht führt in Zürich ein Ausbildungszentrum für Antara-InstruktorInnen.



Bei dieser Übung bewegen Sie sich aus der aufrechten Haltung in eine maximale Streckung, anschliessend wieder zurück in die gerade Position. Nehmen Sie nun etwas Anlauf, atmen Sie ein und strecken Sie Ihren Rücken wieder durch, mit einer weichen Bewegung.



Ansteuern (Aktivieren) der tiefen Core-Muskulatur liegend: Legen Sie sich entspannt in Bauchlage auf den Boden. Ziehen Sie langsam und sanft die Bauchdecke vom Boden weg nach oben. Halten Sie den Bauch eingezogen und atmen Sie weiter. Heben Sie nun Arme und Beine nur ganz wenig vom Boden ab. Verharren Sie 10–15 Sekunden so und entspannen Sie sich danach. Wiederholen Sie die Übung 3x.

Doch auch die koordinativen Fähigkeiten kommen bei Antara zum Tragen. «Es ist zwar körperlich nicht anstrengend, die Tiefenmuskulatur zu bewegen. Man muss sich aber konzentrieren, um diese Muskeln zu finden», betont Karin Albrecht und ergänzt, dass neu Trainierende dafür Unterstützung brauchen.

#### «Gold für den Bechterew»

Eignet sich Antara auch für Bechterew-Patienten? Für Karin Albrecht steht dies ausser Zweifel. «Antara ist für Betroffene dieser Krankheit sehr wertvoll. Es ist Gold für den Bechterew!» Die Pionierin und Fitnesstraine-

rin begründet ihre Aussage damit, dass in diesem Trainingskonzept durch das Aktivieren der Tiefenmuskulatur die Körperhaltung, die Stabilisation des Rückens und die Atmung optimiert werden. Zudem werden Trainingsreize zur Beugung ebenso wie Hebelwirkungen auf Bandscheiben und Wirbelkörper vermieden. Vielmehr werde die Streckung des Rückens betont, womit Verkrümmungstendenzen entgegengewirkt wird.

Das moderne Bewegungsprogramm hat in der Schweiz schon weite Kreise gezogen. Gegenwärtig gibt es 270 Antara-InstruktorInnen. Trai-

nieren kann man in Gruppen oder in Einzellektionen. Karin Albrecht empfiehlt, Antara nach einer abgeschlossenen Physiotherapie oder auch zur Prävention zu praktizieren. Es eignet sich auch für Menschen, die täglich stundenlang vor dem Computer sitzen. Denn das Trainingskonzept stärkt den Rücken und fördert die aufrechte Haltung. Das Trainieren etwa mit Gewichten sollte erst in einem weiteren Schritt erfolgen: «Körperhaltung-Stabilisation-Belastbarkeit: Das ist Antara!» bringt sie es auf den Punkt.

[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)



### Ruth Staudt: «Mein Körper fühlte sich jeweils geschmeidiger an»

Durch ihre Tochter stiess SVMB-Aktivmitglied Ruth Staudt aus Zuchwil SO auf Antara. Die positiven Auswirkungen des Trainings halten bei ihr jeweils tagelang an.

#### Frau Staudt, welches sind Ihre hauptsächlichsten Bechterew-Symptome?

Seit gut 10 Jahren leide ich an Bechterew. Bei mir sind nebst Wirbelsäule alle peripheren Gelenke und die Augen betroffen. Bis Frühling 2012 wurde ich mit TNF-Alpha-Hemmer und in Schüben zusätzlich mit Cortison behandelt. Das verminderte die gefürchteten Versteifungen. Wegen eines bakteriellen Infektes im ganzen Körper musste die Anti-TNF-Therapie abgebrochen werden. Jetzt werde ich in der Aeskulaplinik in Brunnen behandelt und betreut.

#### Wie sind Sie auf Antara gestossen?

Meine Tochter machte mich vor vier Jahren auf diese Methode aufmerksam. Sie ist Physiotherapeutin.

#### Hat Antara Ihnen etwas in Ihrem Umgang mit dem Bechterew gebracht?

Ja, nach jeder Antara-Stunde fühlte sich mein Körper geschmeidiger an und die Muskeln waren lockerer. Ich konnte mich für etliche Tage besser bewegen. Durch die kräftigen Übungen konnte ich meine Beweglichkeit erhalten und zum Teil verbessern.

#### Was schätzen Sie besonders an Antara?

Nach meinen Erfahrungen fördert Antara das positive Körpergefühl und verbessert die Haltung nachhaltig. Das Rücken- und Beckenbodentraining wirkt sich positiv auf die Aktivitäten im Alltag und Sport aus.

Das Bewusstsein für die 3-Punkte-Belastung, (gleichmässige Verteilung des Gewichts auf den ganzen Fuss), hat mir geholfen, die innere Mitte und Balance zu finden. Die ruhigen Übungen verbessern meine Kraft und Beweglichkeit.

Antara ist für mich ein guter Ausgleich zur Hektik und zu den Anforderungen im Alltag und tut Körper, Geist und Seele gut.

#### Werden Sie auch in Zukunft Antara machen, wenn es Ihre körperliche Verfassung erlaubt?

Ja, ganz bestimmt. Antara eignet sich meiner Meinung nach für alle, im Besonderen auch für Bechterew-Patienten im fortgeschrittenen Stadium.