



Wie könnte man die eigene Muskulatur besser kennenlernen, als wenn man sie gleich selber baut? Dank Anatomy in Three Dimensions™ (AI3D) ist das jetzt möglich – in der Schweiz erstmals Pilates Bodymotion.

Nicht nur Pilates lebt davon, den eigenen Körper zu fühlen; das Training lebt von der ständigen Wechselwirkung zwischen Training und Empfinden. Das US-Gesundheitsunternehmen Balanced Body hat nun ein Konzept entwickelt, das es möglich macht, die eigene Muskulatur noch näher zu fühlen, zu erleben und kennenzulernen. Anatomy in Three Dimensions™ (AI3D) ist eine einzigartige Art, die Anatomie des menschlichen Körpers zu erleben. Sie basiert auf der Idee, an einem eigenen dazu entwickelten Skelett die menschliche Muskulatur selber aufzubauen.

Die beiden Pilates Bodymotion-Trainerinnen Bea Eggimann und Xenia Marbler haben sich in den USA bei Balanced Body direkt von den Erfindern des Konzept ausbilden und coachen lassen, sodass sie derzeit exklusiv in der Schweiz AI3D-Kurse anbieten können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bauen den menschlichen Körper auf dem Skelett von innen nach aussen auf. Dabei lernen sie die Struktur und Funktion der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien kennen.

NEU IN DER SCHWEIZ: ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™ (AI3D)

Die Arbeit in drei Dimensionen am Skelett ermöglicht es, das Gelernte über alle Sinnesorgane aufzunehmen, und geht damit weit über das bisher bekannte theoretische Lernen hinaus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können das Gelernte viel besser aufnehmen und verinnerlichen. Das geht vom Ursprung jedes einzelnen Muskels über den Ansatz und seine Funktion für die Bewegungen des menschlichen Körpers. Es gibt schlicht keinen besseren Weg Anatomie zu lernen. Das Aufbauen der Muskulatur in Kombination mit aktiven Bewegungen ermöglicht es, aktiv zu erleben, wie jeder Muskel und jede Muskelgruppe funktioniert.

Die AI3D-Kurse richten sich all an jene, die ihr Wissen über Anatomie vertiefen wollen – und zwar unabhängig von den bisherigen Vorkenntnissen. Wer mit dem menschlichen Körper arbeitet und sein anatomisches Wissen vertiefen will, um die Zusammenhänge der Muskulatur und Bewegung besser verstehen zu können, der ist einem AI3D-Kurs bei Pilates Bodymotion definitiv am richtigen Ort. AI3D hat Pilates- und Yoga-Instruktoren, Personaltrainern, Physio- und Massagetherapeuten, Gesundheitsexperten, Künstler und anderen bereits geholfen, den Körper besser zu verstehen. Dass beim bauen des menschlichen Körpers der Spass nicht zu kurz kommen darf, versteht sich von selbst.



KINDERPHYSIO
am Pfannenstiel

Xenia Marbler

