

» **ΑΣΚΗΣΗ**

του **Σπύρου Κανιούρα**

## Body Art: Όταν η γυμνή συναντά την τέχνη του σώματος

Ο τίτλος, από μόνος του, **ίσως να μπερδεύει** αρκετούς. Πολλοί ενδέχεται διαβάζοντάς τον να σκεφτούν ότι πρόκειται ακόμη και για ζωγραφική στο σώμα συνδυασμένη με άσκηση αλήθεια όμως είναι ότι πρόκειται για κάτι εκ διαμέτρου αντίθετο από τα παραπάνω. Το Body Art είναι ένα πρόγραμμα γυμναστικής που γεννήθηκε στο σταυροδρόμι Ανατολής και Δύσης, παντρεύοντας το γιν με το γιανγκ, το πνεύμα με το σώμα.

### Πώς ξεκίνησε

Η αρχή του οφείλεται στον δάσκαλο και χορευτή fitness Robert Steinbacher, ο οποίος εργαζόμενος σε θεραπευτικό κέντρο για παιδιά με αναπηρία στην Αυστρία, αντιλήφθηκε ότι τα παιδιά εξέφραζαν τον ενθουσιασμό τους κάθε φορά που έκαναν πρόοδο. Θέλοντας να εξελίξει την τεχνική του, συνέκρινε τα παιδιά με τους ανθρώπους που δεν είχαν σωματικές αναπηρίες, αλλά που εξαιτίας της έλλειψης άσκησης που τους διέκρινε είχαν χάσει την επαφή με το σώμα τους. Έτσι, εμπνεύστηκε το Body Art, μια τεχνική που δεν χρειάζεται κάποιο βοηθητικό όργανο, αλλά έχει ως κύριο μέσο το ίδιο το σώμα του ασκούμενου.

### Η γυναικεία παρέμβαση

Μετά την αρχική σύλληψη της ιδέας του Robert Steinbacher, η εργοθεραπεύτρια Alexa Le, χάρη στις ασιατικές της αναφορές και την εμπειρία της με το shiatsu και το esalen μασάζ, εμπλούτισε τη νέα τεχνική με επιρροές από την ανατολίτικη φιλοσοφία. Έτσι δημιουργήθηκε η ολοκληρωμένη μορφή του Body Art.

### Μίγμα κινήσεων

Αποτελεί ψυχοσωματική άσκηση και στοχεύει στην κατάκτηση της εσωτερικής αρμονίας και της γύμνασης του σώματος. Το Body Art βασίζεται στη θεώρηση του ανθρώπινου οργανισμού ως μιας «λειτουργικής μονάδας». Εμπεριέχει στοιχεία από yoga, Japanese do in – ιαπωνικό σύστημα κινήσεων, όπου η φυσική αναπνοή, η σωστή στάση του σώματος, το αυτομασάζ και η άσκηση πίεσης κατά μήκος των μεσημβρινών που διατρέχουν το σώμα, συμβάλλουν καθολικά στη βελτίωση της υγείας του ατόμου – φυσικοθεραπεία, πρωτογενείς κινή-

Σύμφωνα με την ιατρική εξ ανατολών, και συγκεκριμένα τον Wataru Ohashi, **το σώμα είναι σαν μια ορχήστρα** της οποίας η ψυχή είναι η μουσική της. Αν αφαιρέσουμε κάποιο όργανο, η μουσική θα αλλάξει τελείως

σεις και στάσεις, καθώς και κλασικές αναπνευστικές τεχνικές, όπου η φυσική άσκηση συνδυάζεται με την πνευματική χαλάρωση. Αγάλλογα με τις ανάγκες και το επίπεδο του ασκούμενου, υπάρχουν διάφορες κατευθύνσεις που μπορεί κανείς να επιλέξει.

Έτσι, αν κάποιος θέλει να δώσει έμφαση στις διατάσεις, επιλέγει το "stretching", αν ενδιαφέρεται για μυϊκή ενδυνάμωση υπάρχει το "dynamic", για κινήσεις στους μεσημβρινούς του σώματος το "flow" και ως καρδιοαναπνευστική άσκηση το πρόγραμμα "deep work".

### Διαρκής κίνηση, εσωτερική ηρεμία και σωστή αναπνοή

Δομικό στοιχείο των ασκήσεων αποτελεί η συνεχής ροή, χωρίς διακοπές. Οι κινήσεις ρέουν, ενώ με κάθε επανάληψη δημιουργούνται και νέες κινήσεις. Η κίνηση του ασκούμενου προσιδιάζει αρκετά στις κινήσεις που κάνει κάποιος όταν ασχολείται με το Tai Chi ή τη γιόγκα. Ο ρυθμός είναι αργός, συνδυασμένος με αυτοσυγκέντρωση και σωστή αναπνοή. Αυτό, ακριβώς, μας επιτρέπει να αντιληφθούμε την κίνησή μας και να τη διορθώσουμε όταν πρέπει. Η αναπνοή ακολουθεί το σώμα. Έτσι, για παράδειγμα, ανοίγουμε τα χέρια όταν εισπνέ-

ουμε, ενώ καθώς τα κλείνουμε εκπνέουμε. Ο κανόνας που συνήθως ακολουθείται είναι: εισπνοή-άνοιγμα, εκπνοή-κλείσιμο.

### Info

Όποιος ενδιαφέρεται να ασχοληθεί με το Body Art μπορεί να αναζητήσει τους ειδικά καταρτισμένους προπονητές στο επίσημο site: <http://www.bodyartschool.com/en/bodyart/international-franchise/greece/>. Επίσης, σε επιλεγμένες σχολές χορού, γυμναστήρια, κέντρα άσκησης ή personal training studios.