



# ISMAKOGIE

## Kleine Bewegungen – grosse Wirkung

Die Haltungs- und Bewegungslehre der Österreicherin Anne Seidel lehrt, wie man gelenkschonend, also ökonomisch, geht, steht und sitzt und damit Harmonie in den Körper bringt. Jede Alltagshandlung kann zum Übungsplatz werden.

Ideale **S**chwingungsrhythmik der **M**uskeln im **A**lltag nach **K O** erpereigenen Gesetzen



Für Ihre Verdienste erhielt Anne Seidel

1958 den internationalen Prix Cidesco,

1976 den Professorentitel und

1984 das österreichische Ehrenkreuz für  
Wissenschaft und Kunst

Ismakogie ist ein sanftes und zugleich hoch effizientes körperliches Training, das dazu beiträgt, dass das Muskelspiel zwischen den Gelenken, Sehnen und Bändern harmonisch abläuft. Alle gut ausgeführten Ismakogie-Übungen stärken die Beweglichkeit der Wirbelsäule und führen zu einer besseren Aufrichtung. Mit den sanften Übungen wird nicht nur die oberflächliche Muskulatur gekräftigt, sondern werden auch die tiefen Muskelpartien angesprochen sowie der Faszientonus verändert. Die Stabilität des ganzen Körpers wird erhöht. Da der Körper ökonomisch arbeitet, bleibt er ohne Energieverlust gesund.

Die Methode wurde in den Fünfzigerjahren von der Österreicherin Anne Seidel entwickelt. Die gelernte Kosmetikerin hatte nach dem Zweiten Weltkrieg an den Universitäten Wien und Innsbruck Anatomie und Physiologie studiert und dabei erkannt, dass ursprüngliche und natürliche Bewegungsabläufe im Lauf der Entwicklung verloren gegangen waren. Um dem entgegen zu wirken, stellte sie im Lauf der Jahre über 300 Übungen zusammen, die **den ganzen Körper** erfassen. Ihr Ziel war die Harmonie der Bewegung, das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung, sowie eine entspannte und aufrechte Körperhaltung. Und das ohne Anstrengung.

### Ismakogie und Yoga

Dank den Ismakogie-Übungen finde ich in den Yoga-Stellungen immer mehr zur Ruhespannung, zur goldenen Mitte zwischen An- und Entspannung. Ich habe gelernt, die statischen Asanas nicht nur mit dem Atem, sondern mit leichtem Schwingen zu beleben. Inzwischen spüre ich in all meinen sportlichen Aktivitäten vermehrt ein anstrengungsloses Tun. Ich integriere Ismakogie-Übungen auch in meinem Yogaunterricht und erhalte viele positive Rückmeldungen. Meine Schülerinnen und Schüler erzählen, dass die Rückseite ihrer Beine besser gedehnt ist, sie mehr Beweglichkeit in den Gelenken haben, mehr Freude in den Flow- Sequenzen verspüren und weniger Schmerzen haben. Besonders die Frauen lieben zudem die Gesichtsübungen, die das Gesicht neu formen und straffen.

### Den Körper spüren

Die Ismakogie ist eine **Gebrauchsanweisung** für die richtige Handhabung des eigenen Körpers. In unserer modernen, technisierten und bequemen Welt ist die natürliche Haltung verloren gegangen. Mit der Ismakogie können die ursprünglichen Bewegungsabläufe des Körpers neu entdeckt werden. Ähnlich wie beim Yoga geht es um das bewusste Spüren, um Achtsamkeit und Konzentration auf den eigenen Körper. Bewusstsein und Spüren sind die

wichtigsten Eigenschaften der Ismakogie, um das natürliche Schwingen neu zu erfahren. Diese Tiefensensibilität erreicht man durch stetiges Wiederholen der Ismakogie-Übungen. Geduld und Fleiss tragen den langzeitigen Erfolg in sich. Auf den ersten Blick sehen die Übungen nicht sehr spektakulär aus, doch beim Praktizieren spürt man sofort, welche Muskeln eingeschlafen sind und wo sich gar nichts bewegt – sei es in den Zehen, im Becken oder im Rücken. Man spürt die Verspannungen, die man schon lange mit sich trägt.

### Sich frei schwingen

Ismakogie macht den Übenden die Zusammenhänge innerhalb des Körpers bewusst: Man beginnt ganz unten bei den Füßen und arbeitet sich hoch bis zur Kopfhaut. Dabei lernt man, die Muskelketten zu aktivieren, zu spannen, und vor allem wieder zu lösen; all dies im Einklang mit dem fließenden Atem. Dadurch wird wieder **Ordnung im Körper** geschaffen, was das grosse Anliegen von Anne Seidel war.

Ein beweglicher Körper hebt Stress, Enge und Verkrampfungen auf und belohnt uns mit Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Harmonie. Von seinen Altlasten befreit, beginnt er ganz einfach wieder zu schwingen. Das hilft, die eigene Mitte zu finden und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Man schwingt sich im wahrsten Sinn des Wortes frei.

Und das Gute ist: Es braucht keine Extrazeit, keinen speziellen Raum, keine Sportbekleidung, nur sich selbst. Hat man die Übungen einmal gelernt, kann man Ismakogie den ganzen Tag über praktizieren, wo immer es Spass macht.

Ismakogie-Kurs im Mischelcenter in Reinach

Fortlaufender Kurs am Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr

10-er Abo für CHF 260.-

Einstieg jederzeit möglich

[www.yogasadhana.ch](http://www.yogasadhana.ch) – [nicole.fontana@yogasadhana.ch](mailto:nicole.fontana@yogasadhana.ch)