

FIT WIE EINE Ballerin

Beim Barre-Fitness treffen grazile Bewegungen einer Ballerina auf effektives und schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Der Sporttrend an der Ballettstange ist heute bei Topmodels und Schauspielerinnen beliebt. Dabei öffnete eine jüdische Tänzerin bereits vor einigen Jahrzehnten ihr erstes Barre-Studio.

Und startete die Erfolgsgeschichte.





Stangen-Ersatz für zu Hause

→ Wer zu Hause Barre-Übungen machen möchte, kann die Lehne eines Stuhls als Stangen-Ersatz verwenden. Auch wenn das Barre dann eigentlich seinen Wortsinn verliert, können so zum Beispiel die Ballettpositionen geübt werden.

Rosafarbene Tutus, enge Schühchen und der strenge Blick der Ballettlehrerin – diese Elemente wecken bei manchen Frauen Kindheits-erinnerungen, während es für andere Frauen genau die Gründe sind, warum sie niemals einen Ballettkurs besucht haben. Doch spätestens seit Natalie Portmans Darstellung des Black Swan ist Ballett in der Popkultur angekommen, und besonders der durchtrainierte Körper der mit einem Oscar prämierten Portman wurde auf der Leinwand bewundert. Vor dem Dreh des Films bereitete sich Portman monatelang mit der Ballerina und Fitnesstrainerin Mary Helen Bowers auf ihre Rolle vor. Das Training war kein reines Balletttraining – Barre stand auf dem Programm. Das Barre-Workout, das nach



dem französischen Begriff für Stange benannt ist, ist ein Fitness-Training für den ganzen Körper, das hauptsächlich an der Ballettstange stattfindet. In Bowers' Studio im New Yorker Stadtteil SoHo gehen Topmodels, wie die Victoria's-Secret-Engel, ein und aus. Doch das intensive Workout ist für jede Frau effektiv, Fitness-Anfängerinnen oder bereits trainierte Frauen.

Eine komplett neue Herausforderung

„Tänzerische Vorkenntnisse oder eine hohe Grundfitness braucht es nicht“, sagt Barbara Heiner, die in München unter anderem als Barre-Trainerin und Yoga-Lehrerin arbeitet. „Die erste Stunde Barre macht sich allerdings in der Regel anschließend für alle bemerkbar, meist mit einem Muskelkater. Und zwar unabhängig davon, ob und wie jemand sportlich aktiv ist. Weil es für den Körper einfach komplett neu ist, beispielsweise die Stabilität von den Füßen in den Körper zu bringen und im Zehenballenstand anhaltend in Bewegung zu kommen“. Durch diese Bewegungsabläufe ist Barre

laut Heiner eine komplett neue Herausforderung für Füße und Beine und damit auch für den gesamten Körper. „Die Unterstützung durch die Ballettstange Barre ermöglicht uns ganz neue Ausrichtungen, die uns ein neues Bewegungs- und Körpergefühl schenken. Die Barre motiviert zu innerer Aufrichtung, und die Musikbegleitung wähle ich so, dass die Teilnehmer sich unterstützt und nicht getrieben fühlen“, erklärt Heiner. Trotz der omnipräsenten Ballettstange beruht Barre nicht nur auf dem Ballett entlehnten Elementen, sondern erinnert bei vielen Übungen auch an Yoga und Pilates. Das entspannt sicherlich jene fitnessinteressierten Frauen, die Tanzen eher wenig abgewinnen können.

„Barre passt ideal zu Yoga und Pilates“, sagt auch die Münchner Barre-Expertin, „wer eine bewusste Bewegungspraxis sucht, wer den Körper stärken und gleichzeitig geschmeidig und beweglich halten möchte, liegt richtig mit Barre. Wir bewegen uns im Flow, eine Haltung fließt in die nächste, in weichen Übergängen. Die hohe Konzentration auf den Atem, auf den Körper,



auf die jeweilige Bewegungssequenz schafft einen hohen mentalen Gewinn, denn es bleibt einfach kein Raum für abschweifende Gedanken.“

Neben der Stange können auch kleine Gewichte, Bälle und die Yogamatte mit ins Training einbezogen werden. Jedes Fitness- oder Tanzstudio setzt da seine eigenen Akzente. Doch alle eint der Fokus auf eine bessere Haltung. Frauen, die mit einem Ballett-Hintergrund das Barre-Training beginnen, werden zudem die ein oder anderen Elemente aus dem Balletttanz bekannt vorkommen. „Im Barre sind einige Fuß- und Handhaltungen aus dem Balletttraining wiederzufinden, wie beispielsweise die Erste Position, die Zweite Position, Plié, Relevé, Arabesque und Attitude“, sagt Heiner, die in diesem Jahr das erste Mal ein Barre-Camp in Kitzbühl initiiert.

Revolutionäre Ursprünge

Wer ein Studio sucht, das Barre-Fitness anbietet, wird heute schnell fündig. In den USA gibt es unzählige Angebote, und von dort ist der Trend in den letzten Jahren über den Atlantik nach Europa geschwappt. Doch die ursprüngliche Methode des Ballett-Workouts, auf dem die heutigen Übungen beruhen, stammt von einer in Köln geborenen Jüdin, die Ende der 1950er-Jahre ein Fitness-Studio in London betrieb. Die Tänzerin Lotte Berk, die Mitte der 1930er-Jahre aus Deutschland nach England geflüchtet war, litt an Rückenproblemen und kreierte die Übungen zunächst, um ihrem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Zu ihren Kundinnen im Londoner Studio zählte unter anderem die schwedische Schauspielerin Britt Ekland, die mit den Barre-Übungen ihren Körper beispielsweise für die Rolle als James-Bond-Girl in „Der Mann mit dem goldenen Colt“ in Topform brachte.

Noch wichtiger als die expliziten Übungen oder prominente Barre-Befürworterinnen war für den Erfolg von Berks Programms jedoch Lotte Berk selbst. Zu Beginn der zweiten Welle des Feminismus wollte Berk das Körperge-



fühl der Frauen stärken und bei ihnen das Gefühl für ein sexuelles Selbstbewusstsein stärken. Was heute hauptsächlich ein Fitnessrend ist, hat seine Wurzeln also in der sexuellen Befreiung. Im Mittelpunkt stand bei Lotte Berk der Tuck-Move, bei dem das Becken mithilfe der Bauchmuskeln leicht nach vorne und hinten bewegt wird – eine Bewegung, die die Körpermitte stärkt, Rückenproblemen vorbeugt und den damaligen Frauenmagazinen zufolge eventuell auch ein besseres Sexleben zur Folge haben könnte. Anfang der 1970er-Jahre schrieb die „New York Times“ über ein neu eröffnetes Barre-Studio in der US-Metropole. Barre sei eine Kombination von modernem Ballett, Yoga und Sex, war dort zu lesen. Letzteres erklärte die Redakteurin unter anderem mit der Übung, die am Ende jeder Stunde folgte: „Zum Schluss gibt es eine Art Bauchtanz aus einer knienden Position heraus. Es erinnert optisch an die Bewegungen der Kobra, die von einem Schlangenbeschwörer dressiert wird. Dabei soll die Übung Wunder für die Taille bewirken.“ Eine Teilnehmerin, die zum ersten Mal mitmachte, wird zitiert, dass sie Muskeln spüre, von denen sie nicht ahnte, dass sie sie besäße.

Laut Lotte Berks Tochter Esther Fairfax, die mit über 80 Jahren noch ein Studio betreibt, habe im Laufe der Jahrzehnte jedes Studio mit eigenen Varianten die Barre-Technik beeinflusst und verändert. Doch Elemente wie der Tuck-Move, der manchmal auch Tilt-Move genannt wird, würden die verschiedensten Methoden und Varianten von Barre-Fitness vereinen.

Auch bei Barbara Heiners Barre-Einheiten geht es um Weiblichkeit.

„Der Fokus der Bewegungen im Barre inspiriert die Weiblichkeit mit weichen, fließenden, kreisenden Bewegungen, oftmals aus einem schwingenden Becken heraus. Viele Sequenzen, Handhaltungen und Beugungen haben ihren Ursprung im klassischen Balletttraining der Tänzerinnen und muten uns daher oft wohlthuend feminin an. Vor allem Frauen fühlen sich daher in meinen Stunden gut aufgehoben, wertgeschätzt und inspiriert“, erzählt Heiner. Ein Barre-Workout kann für die Teilnehmerinnen also viel mehr sein als bloße Fitnessübungen in einem Ballettstudio-Umfeld. Kerstin Börß

Namensrechte

Die Barre-Revolutionärin Lotte Berk verkaufte Anfang der 1970er-Jahre die Rechte an ihrem Namen in Verbindung mit dem Ballett-Workout an Lydia Bach aus Illinois, die in London zufällig in eine Trainingsstunde von Berk geraten war und sich sofort für Barre begeisterte. So starb Lotte Berk 2003 im Alter von 90 Jahren, ohne dass sie oder ihre Nachfahren an dem kommerziellen Erfolg von Barre-Fitness wirklich teilhaben konnten. Doch vor allem dadurch, dass Lydia Bach und weitere Schülerinnen wie Burr Leonard, die in den USA das berühmte Barre-Studio „Bar Method“ gründete, die Methode weiterhin mit dem Namen Lotte Berk verbinden und vermarkten, bleibt der Name Lotte Berk im Umlauf. Lydia Bach hat beispielsweise schon einige Bücher zur Lotte-Berk-Methode verfasst.