

IM VITAL-TEST: YOGA- UND TAI-CHI-VIDEOS

Chinas Meister für zu Hause

Fotomodell Jerry Hall schwört auf Yoga als Geheimnis ihrer Ausstrahlung; Schauspieler David Carradine hält sich mit Tai Chi fit. Wie es funktioniert, vermitteln die neuesten Videos zum Thema Entspannung. Vital hat die interessantesten Programme – gemeinsam mit einer Körpertherapeutin – für Sie getestet

„Qi Gong“ mit Qingshan Lin,

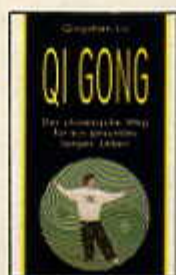
dem chinesischen Meister. Schade – der dreiteilige Aufbau ist etwas verwirrend: zuerst schnelle Ausführungen, dann langsame und erst zuletzt meditative Wiederholungen. Fortgeschrittene kommen aber bei der beruhigenden Musik auf ihre Kosten. 69,95 Mark/SHV Sport + Video.

„Tai Chi“ mit David Carradine.

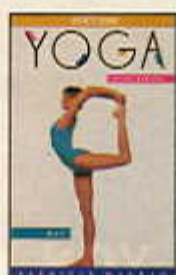
Toll für alle, denen bisher die Motivation fehlte. Eine perfekte Show in vier Aufzügen mit einer sehr guten Einführung in die Grundlagen. Harmonischer Musik-Background. Einziges Minus: oft fehlen die Atmungs-Anleitungen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. 49,80 Mark/actiVideo – Lange Media.

„Tele-Gym 12 – Ba Duan Jin“.

Einführung in die chinesische Heilgymnastik aus der gleichnamigen TV-Serie. Vorbildlich: superkorrekte, verständliche Anleitungen in entspannter Atmosphäre. Jeder Schritt ist nachvollziehbar, gute Hintergrundinfos. Trotz dämmriger Lichtverhältnisse ein empfehlenswertes Video für Einsteiger. 49,50 Mark/PSF Film + Video Programme.



Beratung:
Kornelia Ritterpusch



„Yoga leicht gemacht“ mit Patricia Walden.

Wirklich anspruchsvoll: Entspannung bei sphärischen Klängen und phantastischen Landschaftsaufnahmen. Gut: Die Anweisungen sind schlicht; der psychische Effekt steht im Mittelpunkt. Angenehme, aber manchmal etwas schwülstige Stimme. Eher für Fortgeschrittene. 39,80 Mark/actiVideo – Lange Media.



„Yoga“ mit Barbara Spachholz.

Die Übungen des meditativ angelegten Programms gehen häufig in aufwendiger Tricktechnik unter: Fliegende Regenbogen irritieren. Aber: schöne Musik und gut erläuterte Übungen sowie Tips zur spirituellen Lebensführung. Keine Hintergrundinfos zum Yoga selbst – etwas für Leute mit Vorkenntnissen. 69 Mark/mvg-video.



„Yogacise“ mit Jerry Hall.

Nicht synchronisiert, „real american“ und damit ganz schön anstrengend: Die Hauptsache sind hier schicke Bodysuits, Schnelligkeit und abwechslungsreiche Locations. Die Übungen sind im Grunde in Ordnung; die Ausführungen aber nicht ganz korrekt. Bei diesem Programm kommt keine richtige Entspannung auf. 49,90 Mark/SHV Sport + Video.



„Yoga Moves“ von Alan Finger.

Das „moderne Programm für Körper und Seele“ mutet sehr ästhetisch an. Leider gehen der häufige Hintergrund-Wechsel und das Styling etwas zu Lasten von ausführlichen Anleitungen. Das amerikanische Übungsprogramm (bei „Tanztee“-Musik) ist eher für Fortgeschrittene gedacht. 39,95 Mark/SHV Sport + Video.



„Tele-Gym 11 – Hatha-Yoga“,

mit Yoga-Lehrer Oskar Hodosi. Die Anleitungen des gut gegliederten Videos sind teilweise fast entmündigend ausführlich. Schön: Bewußtes Atmen und das Gleichgewicht von Spannung und Entspannung werden ausführlich erläutert. Für Anfänger ein guter Einstieg. 49,50 Mark/PSF Film + Video Programme.

Videos erhältlich im Buchhandel oder siehe Bezugsquellen