

RENDEZ-VOUS

Anita Locher | Yoga- und Pilates-Lehrerin aus Zermatt

Immer in Bewegung

In den 1990er-Jahren schlug Anita Lochers Herz für alles, was mit Aerobic und Fitness zu tun hatte. Der Bewegungsfreak unterrichtete Aerobic, Bodytoning, Step-Aerobic, Fit-Ball und Rückentraining. Und noch heute gibt sie Step- und Bodytoning-Kurse. Als offener und neugieriger Typ interessierte sie sich stets für neue Trainingsformen und kam so nach dem Millennium auf Yoga und Pilates.

Chi in die richtigen Bahnen lenken

Inzwischen hat sich die gebürtige Bernerin voll und ganz diesen beiden Trainingsformen verschrieben und gibt entsprechende Kurse in Zermatt, wo sie auch mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt. Yoga ist eine alte indische Philosophie, wobei das körperliche Training nur einen kleinen Teil der umfassenden Philosophie ausmacht. «Yoga kräftigt und stärkt nicht nur die Muskeln und hält den Körper geschmeidig. Es fördert auch die Konzentration und fokussiertes Denken, was einem zu mentaler Ruhe und innerer Balance verhilft», erklärt Locher. Doch Yoga ist nicht gleich Yoga. Es existieren zig Arten. Manche sind mehr Fitness-orientiert, andere haben eher meditativen Charakter. Locher legt ihren Fo-

kus auf Chi Yoga Flow. Diese Art liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen Fitness und Meditation. «Grundlegende Elemente sind dabei ineinanderfliessende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung sowie wellen- und spiralförmigen Bewegungen, insbesondere der Wirbelsäule. Materie und Energie organisieren sich im ganzen Universum nach den Gesetzmässigkeiten von Wellen und Spiralen. Diese wellen- und spiralförmigen Bewegungen, eingebunden in Flows, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft», so Locher. Auf die Frage hin, ob jeder sein Chi, also die fließende Kraft, die alles Lebendige durchströmt, in die richtigen Bahnen lenken kann, merkt sie an: «Grundsätzlich ja. Doch man muss das Ganze schon ernst nehmen. Wer nur aus Jux an einem Training teilnimmt, voreingenommen und mit Negationen behaftet ist, wird seine innere Ruhe sicher nicht finden.»

Schauspieler und Musiker schwören darauf

Nebst Chi Yoga Flow, Schwangerschafts- und Kinder-Yoga bietet Locher auch Pilates-Kurse an. Zu Unrecht wurde Letzteres lange Zeit als sanftes Körpertrai-

ning angesehen, das nur für Frauen gedacht ist. Dabei war dessen Erfinder Joseph Pilates einer der ersten Personal Trainer und verhalf mit seiner Methode unter anderem Schwergewichtsboxweltmeister Max Schmeling oder Scotland Yard zum Erfolg. Filmstars wie Richard Gere, Tom Cruise, Brad Pitt, Daniel Craig oder Bruce Willis bekennen sich öffentlich zum Pilates-Training.

Pilates erspart einem den Gang zum Arzt

Pilates ist eine Ganzkörpertrainingsmethode, welche die Tiefenmuskulatur im ganzen Rumpfbereich (Rücken, Bauch und Gesäss) durch bewusste Atmung ansteuert. «Viele meiner Schüler kommen zu mir, weil sie Rückenprobleme haben. Zu langes Sitzen oder Stehen verursachen Haltungsschäden. Pilates richtet die Wirbelsäule wieder auf. Ferner werden durch die intensive Atmung das Herz und andere Organe massiert. Pilates kann natürlich nicht allen Krankheiten vorbeugen, doch einem den einen oder anderen Gang zum Arzt ersparen», ist Locher überzeugt. Und es mache auch glücklich. Wie sagte doch Joseph Pilates einst: «Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum Glücklichen sein.»

mk



«Haltungsschäden sind eine Gesellschafts-krankheit geworden»

REDOG – Regionalgruppe Wallis

Grossartiger Erfolg



Erfolgreich. Morena Kotay mit Jenai (links) und Céline Rabaey mit Woody.

FOTO ZVG

OBERWALLIS | Am letzten zweitägigen Einsatztest in Epeisses GE haben gleich zwei Hundeführerinnen der Regionalgruppe des Schweizerischen Vereins Such- und Rettungshunde den Test erfolgreich bestanden.

Morena Kotay mit ihrer Jenai (einer 6½-jährigen Berger de Pyrenées-Hündin) hat diesen Test zum zweiten Mal und Céline Rabaey mit ihrem Woody (einem 5-jährigen Westie) zum ersten Mal bestanden. Nach hartem, regelmässigem Training haben sie es geschafft. Mit ihrer Einsatzfähigkeit können nun beide zu jeder Zeit für den Ernstfall aufgeboden werden. Damit hat die Regionalgruppe neu drei einsatzfähige Katastrophenhundeteams, eine K-Equipenleiterin, ein einsatzfähiges Team für die Geländesuche sowie einen Anwärter in der technischen Ortung, die im Ernstfall durch die Kollegen aus der ganzen Schweiz verstärkt werden

können. Im Bereich Mantrail kann die RG VS auf ein einsatzfähiges Team aus der Nachbar-RG zählen. Die Mitglieder der Regionalgruppe Wallis leisteten 2013 gegen 11 400 Stunden Freiwilligenarbeit. Dies mit dem Ziel, Leben zu retten.

REDOG ist eine gemeinnützige, humanitäre Freiwilligenorganisation. Der Verein stellt dem Bund und den Kantonen rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr geprüfte Spezialistenteams für die Trümmer-, Gelände- und Vermisstensuche für Einsätze im In- und Ausland zur Verfügung. Als Mitglied der Rettungskette Schweiz ist REDOG eine von der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) anerkannte Organisation und verfügt über Einsatzverfahren bei humanitären Katastropheneinsätzen.

REDOG RG VS arbeitet im Wallis intensiv als Einsatzpartner mit der KWRO zusammen und steht so zu jeder Zeit im Dienst der Walliser Bevölkerung. | wb

Schreiben | Gewinner des Schreibwettbewerbs des Kollegiums Spiritus Sanctus

Junge Literatur in Naters

BRIG-GLIS/NATERS | Der Schreibwettbewerb des Kollegiums Spiritus Sanctus hat eine lange Tradition. Seit über zwanzig Jahren animiert er junge Leute, zur Feder zu greifen oder (zeitgemässer) in die Tasten zu hauen.

Charles Stünzi, der Gründer und Organisator des Wettbewerbs, hat die Leitung im letzten Jahr abgegeben. Nun sitzen die Germanistikstudentin Sabrina Zimmermann und der Rektoratsrat Gerd Dönni am Ru-

der. Möge die See stürmisch werden und launenhaft spielen!

Doch der Schreibwettbewerb bleibt, was er von Anfang an war: eine Plattform für junge Menschen, die gerne schreiben, die freudig experimentieren mit Vers und Rhythmus, mit Ton, mit Sprache und mit Sinn! Dabei sind sie für einmal frei und können sich nach Belieben auf der literarischen Spielwiese austoben. Am 24. April 2014 wurden an der Preisfeier im Theatersaal des Kollegiums neue und alte Gesichter ausgezeichnet. Die Ergebnisse der literarischen

Turnübungen kommen alles andere als ungenau daher. Die Preisträgerinnen und Preisträger überzeugen durch ausdrucksstarke Texte und es gelingt ihnen, darin Stimmungen zu erzeugen, die uns nicht mehr so schnell loslassen.

Wer hören möchte, was die jungen Schriftstellerinnen und Schriftsteller zu sagen haben, hat am Mittwoch, dem 14. Mai 2014, um 19.30 Uhr in der Gemeindebibliothek Naters die Gelegenheit dazu! Dort werden sie ihre Texte lesen. Musik gibts von Will Jungo und Daniel Blat-

ter von «Tschill» und der Eintritt ist frei. Alle sind herzlich eingeladen. | wb

Klassement des Schreibwettbewerbs 2013/2014

Kategorie A (1. Klassen): 1. Darline Vainer (1A) «Winternacht». 2. Caroline Bilgischer (1A) «Das kleine Weihnachtswunder».

Kategorie B (2. und 3. Klassen): 1. Simon Gerber (2SD) «Berlin». 2. Michael Imhof (2D) «Das Erbe der Pharaonen». 3. Sofia Kwicien (2B) «Das Lied der Vergessenden».

Kategorie C (4. und 5. Klassen): 1. Désirée Varonier (4E) «Für Elise». 2. Alexandra Lengen (4E) «Schattenspiel». 3. Sarah Jungius (4B) «Das rote Fotoalbum».



Schreibwettbewerb. Von links: Petra Schöpfer, Jurymitglied, Sabrina Zimmermann, Jurypräsidentin, Anna Schmidhalter, Jurymitglied, Sarah Jungius, Alexandra Lengen, Désirée Varonier, Caroline Bilgischer, Darline Vainer, Simon Gerber, Michael Imhof und Sofia Kwicien.

FOTO ZVG