

# IHR SPIRIT STECKT AN

Von „Mission: Impossible“ bis „Schnell ermittelt“: Cornelia Dworak ist eine der wenigen Stuntfrauen Österreichs. Wir treffen das herzliche Energiebündel zu Workout und Talk.

*interview & text:* VIKTÓRIA KERY-ERDÉLYI





**VIELSEITIG.** Mit Thai Yoga Bodywork bringt Conny Dworak die Lebensenergie ihrer Klientel in Balance.

Privat, Paul Thamer, Viktória Kery-Erdélyi

# W

ir versuchen, beim Anblick ihrer Bauchmuskeln nicht vor Ehrfurcht zu erstarren. Doch auch dieser Body ist nicht vom Himmel gefallen: Bewegung ist ihr Beruf, ihre Berufung, ihre Passion. Cornelia Dworak ist vieles: beispielsweise Stuntfrau, Bühnenkampf-Trainerin, Unterrichtende für Schauspielerinnen und Schauspieler und Tanzlehrerin für Erwachsene und Kinder. „Ich mache immer mehrere Projekte gleichzeitig“, lacht die

sympathische Wienerin, als wir sie treffen. Nicht zuletzt, um ihr ein schönes Workout für den Sommer abzuluchsen (siehe nächste Seite).



## CORNELIA DWORAK

... absolvierte ein Biologie-Diplomstudium, seit 2009 ist sie u. a. Stuntfrau, Bühnenkampf-Trainerin, Tanzinstructorin. Im Sommer 2019 eröffnet sie ein Studio für Thai Yoga Bodywork.

„Ich bin ein intuitiver Mensch“, erzählt sie über sich. Das bestätigt ihre bewegte Biografie, die mit einem Biologie-Diplomstudium und einem Job im Tiergarten Schönbrunn beginnt. Es ist ihr pulsierender Bewegungsdrang, der sie dann in die Filmbranche bringt. „Ich mag und kann gar nicht stillstehen“, sagt sie. Eine Vielzahl spezieller Ausbildungen säumen ihren Weg, seit 2009 ist sie unter anderem freie Stuntfrau. Ihre Filmografie ist beeindruckend: Sie reicht von „Mission: Impossible 5“ bis hin zu den „CopStories“. Sie doubelte Adele Neuhauser in „Vier Frauen und ein Todesfall“ und Ursula Strauss in „Schnell ermit- ➤



### Animal Walk

Das ideale Warm-up, das den ganzen Körper involviert: Der „Animal Walk“ trainiert spielerisch neben Muskeln auch Koordination, Flexibilität und Mobilität. Tierische Inspiration gibt's via YouTube: etwa Lizard (siehe Foto), Duck, Frog, Monkey oder Crab Walk (mit Bauch nach oben). Ideal ist: die Übung auf einer Distanz von etwa zehn Metern durchführen (in der Wohnung kürzer), immer in beide Richtungen.

telt“, sie wurde bei den Brezgenzer Festspielen schon mal als Leiche aus dem Wasser gezogen und wirkte in Stefan Ruzowitzkys packendem Streifen „Die Hölle“ mit.

### Herzensmission

Nun groovt sich Conny Dworak gerade auf ein neues Lebenskapitel ein: Im Sommer



eröffnet sie in Wien ihr eigenes Studio für Thai Yoga Bodywork. Eine Entscheidung, die sie aus einem tiefen inneren Bedürf-

### Squat-Kick-Jumps

Sehr fein für Beine, Po, Körperspannung und Hüftmobilität – außerdem ist Balance gefragt: 1. Hocke – 2. Streck-sprung – 3. Hocke – 4. Roundhouse-Kick (bis zumindest auf Höhe der Körpermitte, jeweils abwechselnd mit einem anderen Bein) – 5. Hocke. Zehn Wiederholungen krönt man abschließend mit zumindest einer Minute Halten eines „Sumo Squats“ (höhere Hocke).

nis heraus traf. „Ich möchte die Menschen einladen, aus dem Alltagsstress auszusteigen, sich bei mir Zeit für sich selbst zu nehmen, zu connecten, auf ihre Atmung zu hören.“ Die Behandlung lässt sich als „passives Yoga“ umschreiben; sie basiert auf



alten, traditionellen Methoden aus Indien bzw. Thailand. Die Klientel ist vollständig bekleidet, etwa durch Druck und sanfte Bewegungen, die Conny Dworak ausführt, sollen Energielinien ausbalanciert werden.

### Bauch-Rumpf-Training

1. Liegestütz-Position – 2. Hocke, Blick nach unten – 3. Liegestütz-Position – 4. Drehung auf die Seite: ein Bein unter dem anderen durchstrecken, der gegenüberliegende Arm geht dynamisch in die Höhe – 5. Liegestütz-Position. Zehn Wiederholungen, zum Schluss einen Unterarm-Plank für mindestens eine Minute halten. Drei Sets aus allen drei Übungen lassen sich gut als Workout in den Alltag integrieren.

den. Thai Yoga Bodywork kann in eine Art meditativen Zustand führen, „danach ist man entspannt, der Körper wird in Fluss gebracht“, erklärt sie.

[www.corneliadworak.at](http://www.corneliadworak.at)

