

Lebensenergie im Körper zu lenken und zu harmonisieren. Sie sind ein unsichtbares Netzsystem, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Dieses Netz ist vergleichbar mit den Strassen einer Stadt, die sich kreuzen (Akupunkturstellen) und verschiedene Orte (Organe) verbinden. Sie verlaufen spiegelbildlich in Längsbahnen. Die Meridiane verbinden das Innere des Körpers mit dem Äusseren, was der Akupunkturtheorie als Grundlage dient.

### Anregung durch Bewegung

Einer der wichtigsten Faktoren zur Anregung des Chi-Flusses ist die Bewegung. Deshalb werden im **Chi Flow Motion-Part** einer TriloChi-Stunde modifizierte Qi Gong- und Tai Ji-Bewegungen angeboten. Anmutig wie ein meditativer Tanz fliessen festgelegte Bewegungsmuster im Rhythmus der Atmung. Bedeutend für diese Form der Bewegungsschulung sind einerseits die Grundregeln für Haltung und Bewegung, und andererseits die Verbindung zwischen körperlichen Bewegungsabläufen, Atmung und Bewusstsein. Charakteristisch für die bewusste Körperschulung sind eine freie, ungezwungene Haltung des Kopfes, der Schultern sowie der Arme und Hände, eine spannungsfrei aufgerichtete Wirbelsäule und eine lockere Haltung im Sakrumbereich. Dazu gehören auch eine gleichmässige Verteilung von Entlastung und Belastung bei der Bewegung von Stand- und Bewegungsbein, die Entwicklung der Bewegung aus der Körpermitte heraus mit meist spiralförmigen Drehungen in den Gelenken, die gute Koordination zwischen oberer und unterer sowie rechter und linker Körperhälfte und schliesslich die tiefe Zwerchfellatmung.

Die Verbindung zwischen Körper und Geist entwickelt sich über die Aufmerksamkeit für Motorik ohne den Einsatz forciert Muskelkraft und die Wahrnehmung für die eigenen Bewegungen und den Lagesinn. Die Beurteilung der Körperhaltung, des Muskeltonus und die Beobachtungsgabe für Beweglichkeit bzw. Blockaden in den Gelenken fördern Ruhe, Gelassenheit und Körperharmonie.

### Yin und Yang – zwei Seiten eines Ganzen

Im folgenden **Power Chi-Part**, dem dynamischsten Teil des MindBody-Konzeptes wird das Wissen der Meridiane mit traditionellen Low-Impact-Bewegungen des Aerobics kombiniert, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Als direkter Trainingseffekt werden das Herz-Kreislauf-System aktiviert

sowie Beweglichkeit und Koordination verbessert. Charakteristisch ist jedoch das Spiel mit Yin- und Yang-Bewegungen. Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen. Nach dem Verständnis der chinesischen Philosophie hat das Leben seinen Ursprung im Vorhandensein von zwei gegensätzlichen Kräften. Yin und Yang sind zwar gegensätzliche Zustände, jedoch in ihrer Existenz voneinander abhängig. Sie begrenzen und ergänzen sich und es besteht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen ihnen. Alle Dinge haben zwei Aspekte, Yin und Yang, denn in allem liegt auch der Gegenpol. Ein Leben in Harmonie ist nur mit beiden gegensätzlichen, aber ausgeglichenen Polen möglich, so wie der Tag nur durch die Nacht möglich wird und das Einatmen das Ausatmen bedingt. Über die kreative Auseinandersetzung mit Yin- und Yang-Bewegungen, dem freiem Spiel von Rhythmus, Dynamik und Intensität werden die Eigenverantwortung im Umgang mit körperlichen Grenzen und Bedürfnissen geschult und das natürliche Bewegungsempfinden gefördert. Die Bewegungsanweisungen durch Bilder sowie die spezielle Musik motivieren zu lockeren, schwingenden und natürlichen Bewegungen, die zu Freude und Leichtigkeit einladen.

### Mit Chi Yoga ins Innere

Nach den bewegungsintensiven und anregenden Power Chi-Bewegungen dient der **Chi Yoga-Part** der Zentrierung und Lenkung der Lebensenergie. Modifizierte Yoga-Positionen fordern und fördern Kraft, Balance und Beweglichkeit, um den Körper zu Vitalisieren. Im Chi Yoga wird die asiatische Philosophie mit dem Wissen der Anatomie und der modernen Trainingslehre verbunden. Die Übungsauswahl berücksichtigt darüber hinaus aktuelle Erkenntnisse aus dem Beckenbodentraining, der Wirbelsäulengymnastik und der Physiotherapie. Fliessende und wirkungsvolle Bewegungsabläufe, sogenannte Asanas, die vorwiegend aus dem Wechsel von beugenden und streckenden Körperhaltungen im Stehen, Sitzen oder Liegen bestehen und die an den Atemrhythmus angepasst sind, verbessern Haltung, Kraft und Beweglichkeit. Die langsame und konzentrierte Ausführung der Grundhaltungen des Chi Yoga ermöglicht eine Reise durch den Körper, um stark strapazierte oder vernachlässigte Körperregionen zu entdecken. Zur speziellen Stimulierung des Körperzentrums werden Pilates-Übungen effektiv in diesen Abschnitt der TriloChi-Stunden integriert.



**Christiane Wolff**

ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit der Zusatzqualifikation Rückenschule, lizenzierte Pilates-Instructorin, Yoga-Lehrerin, Ausbildungsreferentin bei BodyMindSpirit - Health Concepts und Buchautorin. *Clothed by Casall*

Yoga ist ein Weg der „Gewaltlosigkeit“, der sich auch in der Trainingspraxis des Chi Yoga widerspiegelt. Mit Bewusstheit und Kontrolle werden die individuelle Beweglichkeit und das Kraftpotenzial ausgeschöpft sowie Stabilität, Belastbarkeit und Balance ohne jedes Leistungsdenken gefördert. Durch die Einheit von Bewegung, Konzentration und Atmung können Vitalität, Mut zur Veränderung, Ruhe, Geduld und Gelassenheit gewonnen werden. Jedem Asana wird dabei eine bestimmte Wirkung auf Körper und Seele zugeschrieben.

Die sich anschliessende Entspannung trägt vollends zum ruhigen Fluss des Chi bei, bietet Raum zur Regeneration und balanciert das energetische Gleichgewicht aus.

### Durch Körperkompetenz zu sich selbst kommen

Mit einem regelmässigen Training nach dem TriloChi-Konzept können also physische und psychische Dysbalancen harmonisiert werden, durch Besinnlichkeit entsteht Bewegungsfreude und Körperkompetenz. Die Methode bietet eine wunderbare Möglichkeit, ein neues Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen, Körperbewusstsein zu entwickeln und es mit Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Es entsteht das Gefühl, endlich bei sich angekommen zu sein, der eigenen Magie auf der Spur zu sein, den persönlichen Freiraum und wirklich Zeit für sich zu finden.

Informationen zur Ausbildung:

[www.lucia-schmidt.ch](http://www.lucia-schmidt.ch)