

Chi Yoga® im Frühling

Bewegungstraining.

Es ist auch die Zeit für frischen Schwung in allen Lebensbereichen und neu erwachende, geistige Kreativität.

TEXT: JUDITH HINTERSTEINER

FOTO: BILDAGENTUR WALDHÜSEL, FOTOSTUDIO KATENEDER, WELS.

Ein auf die Jahreszeiten abgestimmtes Bewegungstraining hat viele Vorteile: Auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Lehre werden die besonders zur Jahreszeit passenden Körpermeridiane verstärkt aktiviert. Dadurch können saisonale Beschwerden wie Frühjahrsmüdigkeit, schwere Beine im Sommer oder Stimmungsschwankungen im tristen Herbst gemildert oder sogar ausgeglichen werden. Die Körperwahrnehmung kann mit einem gezielten Training vertieft und der natürliche Lauf der Jahreszeiten so besser angenommen werden.

Jahreszeiten-Training? Im Frühling stehen Aufbruch, Neubeginn und das Element Holz (ca. Mitte März – Ende Mai) im Zentrum eines Jahreszeiten-Trainings. Durch das Symbol des Baumes kann sich Yang-Energie und Wachstum ausbreiten. Wer sein Holzelement gut ausbalanciert hat, bringt Mut zur Neuentwicklung auf und kann seine Talente voll entfalten. Defizite in diesem Element äußern sich in Wutausbrüchen oder Aggressionen, die sich gegen den eigenen Körper oder nach außen richten können.

Entschlackung und Entgiftung. Die Meridiane für Leber und Galle sind dem Frühsommer zugeordnet: Ist der Yin-Meridian an der Innenseite der Beine gut im

Fließen, werden Entschlackungs-, Entgiftungs- und Reinigungsprozesse im Körper gut unterstützt. Die Leber ist in dieser Jahreszeit am aktivsten. Der Gallenblasenmeridian wird der Yang-Energie zugeordnet und steht besonders in Verbindung mit der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Auch die Geschmeidigkeit von Bändern und Sehnen hängen von diesem Meridian ab. Die nachfolgenden Übungen der Chi Yoga® und TriloChi® Programme von Lucia N. Schmidt (www.body-mind-spirit.ch) unterstützen speziell jetzt im Frühling Reinigungs- und Entschlackungsprozesse, verbinden Sie mit Ihrer inneren Kraft, bringen Sie in Fluss und schenken Ihnen frische Energie für den ganzen Tag. →



Die Katze, die sich dreht - Ausgehend vom Asana der „Katze“ (= Bankstellung) beugen Sie Ihren linken Arm und führen Ihren rechten Arm zur linken Seite. Dabei darf Ihre rechte Schulter soweit als möglich Richtung Boden absinken, ohne sich abzulegen. Bei Ihrer nächsten Einatmung führen Sie Ihren Arm zurück und wiederholen auf dieser Seite noch zweimal, bevor Sie die Seite wechseln.

Auf den Kopf gestellt - Bei diesem Asana können Sie Ihre Arme auch auf Büchern, Pölkern etc. ablegen, wenn Sie Ihre Ellenbogen nicht – so wie abgebildet – auf den Boden bringen. Nehmen Sie sich für diese Position Zeit und lassen Sie sich von Ihrem Atem immer ein Stückchen mehr nach unten fließen. Die Innenseite der Beine können Sie hier wieder richtig auseinanderfließen lassen. Die Schwerkraft und der Focus auf Ihr Inneres werden Ihnen hier helfen!



Der Winkel - Unterstützt Ihren Lebermeridian durch die Dehnung Ihrer Beininnenseiten. Die Fußspitze des gebeugten Beines kann dabei zur Seite oder nach vorne gedreht werden. Gehen Sie ausatmend und behutsam in dieses Asana und fühlen Sie dabei, wie die Muskulatur Ihrer Beininnenseite langsam auseinander gleitet. Der Arm auf der Seite des gebeugten Beines zieht aktiv nach unten, der obere gestreckte Arm über den Kopf hoch. Wenn Sie die Seite wechseln, stellen Sie sich Ihre Muskelfasern beim Gegenteil - dem Ineinandergleiten - vor. So können Sie mühelos von einer Position in die andere fließen, Ihr Atem kann sich so auch besser integrieren. Pro Seite drei Wiederholungen.



Palme im Wind - Führen Sie Ihr linkes Bein an die Außenseite Ihres rechten Beines indem Sie Ihren Fußballen aufstellen. Das Bein von der Hüfte soweit ausdrehen, dass die Ferse noch vorne zeigt. Fächern Sie Ihre Rippenbögen auf und lassen Sie bei Ihrem nächsten Ausatemzug den Oberkörper auf die Seite des gebeugten Beines gleiten. Bleiben Sie für zwei bis drei tiefe, ruhige Atemzüge in dieser Stellung und wiederholen Sie alles auf der anderen Seite. Kommen Sie fließend wieder in die Bergstellung zurück, fal-



ten Sie Ihre Hände zur Gebetshaltung. Nehmen Sie Ihr Becken zurück und beugen Sie dabei Ihre Beine wie beim Hinsetzen. Achten Sie darauf, dass Ihre Sitzbeine dabei offen bleiben und dass Ihre Bauchmuskeln eine ganz leichte Grundspannung halten. Ihre Knie sollten auf einer Höhe bleiben. Atmen Sie jetzt ein und stellen Sie sich vor, Ihre Rippen verlängern sich weit nach hinten, wenn Sie Ihren Oberkörper zur Seite drehen. Ihr Focus dabei sollte nach hinten oben gehen und Ihre Atmung weiter locker (!) fließen können. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite dreimal und atmen Sie in der Neutralstellung in der Mitte jeweils aus. Verbinden Sie Bewegung mit Ihrer Atmung.



Arzt für Allgemeinmedizin, Ö.Ä.K. Diplome für Akupunktur und Manuelle Medizin (Chirotherapie, Osteopathie, Lasertherapie- und akupunktur)



Dr. med. Franz Gringinger

Schwerpunktpraxis für Akupunktur und Manuelle Medizin
WAHLARZT



Ordination Linz:
Mozartstraße 12-14/
3. Stock/5, 4020 Linz,
Tel./Fax 0732/782599
Parkgarage im Haus

Ordinationszeiten:
Di. u. Do. 8.30 - 11.30
Mo. u. Mi. 15.00 - 18.00



Ordination Wels:
Goethestraße 17,
4600 Wels,
Tel./Fax 07242/44118
Mobil 0676/7350200

Ordinationszeiten:
Mo. u. Mi. 8.30 - 11.30
Di. u. Do. 15.00 - 18.00

Mehr als nur ein Schmuck

Unikate mit Kraft. Völlig neu und weltweit einzigartig: eine Schmuckkollektion, die Einfluss auf das Wohlbefinden nimmt!

Das Unternehmen „Happy Future Team“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Unikate in Form von wunderschönen Schmuckstücken anzubieten, welche die persönliche Entwicklung des Trägers optimal unterstützen. „Seit dem ideologischen Zusammenschluss vor ein-

gen Jahren und der Gründung unserer Firma in Linz steht das komplexe Thema „Mensch“ im Mittelpunkt unserer Arbeit. Es war uns zu wenig, immer nur an der Symptomatik von Problemen zu arbeiten“, erzählt Daniela Rockenschaub vom Team Happy Future.

Kein vergleichbares Produkt.

Um die alltäglichen Herausforderungen des Lebens optimal zu meistern, wurden diese und andere positivierende Unikastücke entwickelt. Wer wünscht sich nicht, sowohl seine weiblichen Qualitäten konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, als auch seine ganze männliche Kraft verantwor-

Stärkt die positive Anziehungskraft.

tungsvoll und zielgerichtet umsetzen zu können. „Durch das Tragen meines Amulettes bin ich meiner Kreativität viel näher – und würde fast sagen - liebesfähiger und sinnlicher geworden“, meint eine zufriedene Kundin. Ausprobieren und inspirieren lassen!

Happy Future Team
Rudigierstraße 1, 3. Stock,
4020 Linz, Tel.: 0732/94 27 87,
www.team-happy-future.at



ANZEIGE FOTO: HAPPY FUTURE

Stärkt das Gefühl für sich und den eigenen Selbstwert.

Herabschauender Hund mit gestrecktem Bein nach oben - In dieser fortgeschrittenen Position können Sie mit oder ohne Yoga-Blöcke arbeiten und erst einmal hineinspüren, wie sich ihr Körper in dieser Umkehrposition wohlfühlt. Wenn Sie über keine entsprechende Dehnung an Ihrer Beinrückseite verfügen, können die Knie gebeugt bleiben. Die Fersen sollten

Richtung Boden tendieren, Ihr Brustkorb darf sich strecken und öffnen. Einatmend verlängern Sie Ihr Bein nach oben, dabei kann sich Ihr Becken zur Seite öffnen – genießen Sie diese aktive Dehnung Ihrer ganzen Körpervorseite bis zur Zehenspitze nach oben. Wichtig auch hier: Eine ruhige und durchgehende Atmung bei drei Wiederholungen pro Seite.



Der Krieger - Bei dieser kraftvollen Standposition ist das vordere Bein mit nach vorne gerichteten Zehen gebeugt, das hintere Bein gestreckt und mit dem Vorfuß auf 02.00 Uhr (rechts) bzw. 11.00 Uhr (links) ausgedreht. Dabei bleibt die Außenkante des hinteren Beines fest auf der Unterlage. Spielen Sie mit Ihrem Atem und beugen Sie bei jedem Ausatmen Ihr vorderes Bein noch etwas mehr, um noch tiefer in dieses Asana hinein-

schmelzen zu können. Die Arme sind lang zur Seite ausgestreckt und Ihre Atmung sollte sehr entspannt fließen können. Denken Sie dabei wieder an nach unten gleitende Schulterblätter auf Ihrer Körperrückseite. Wechseln Sie nach 5 tiefen Atemzügen die Seite und nehmen Sie sich auch für den Übergang der einzelnen Positionen Zeit – diese sollten ebenfalls möglichst harmonisch und im Fluss erfolgen können. ■

KONTAKT



Ulli Wurpes ist Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode®, Chi Yoga Lehrerin, Fitness Personal Trainerin und lebt in Wels. Laufende Kurse und Tages-Seminare u.a. für Chi Yoga® und TriloChi® finden Sie unter www.bewegungshaus.at.