

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **W S - 3 1 1 T R I L O C H I**

Anita Braunsdorf

Am Anfang einer Trilochi-Stunde sollte man den Körper auf die kommenden Übungen einstimmen. Ein Beispiel ist das Wachklopfen bzw. Beleben. Man beginnt am Kopf, in dem man die Handflächen warm reibt und mit den Fingern den Kopf abklopft. Über den Nacken, dem Hinterkopf, die Stirn, das Gesicht und den Hals.

Nun ballt man seine Hand zu einer lockeren Faust und klopft damit den ganzen Körper ab. Die Brust (Tyhmendrüse), den Bauch, den Rücken (geht besser als Partnerübung), das Gesäß und die Beine.

Ich halte diesen Anfang bei einer Trilochi-Stunde für sehr gut, wenn man diese Stunde am Abend gibt, für Kunden, die den ganzen Tag am Schreibtisch bez. am Computer oder im Büro gesessen haben. Dadurch wird der ganze Körper belebt.

Durch die Lockerungsübungen aller Gelenke sollte man den Körper spüren und ihn als Ganzes wahrnehmen (wozu wir schon lange nicht mehr in der Lage sind, denn wir sind Kopfarbeiter geworden).

Durch die Atmung (Frühlingsluft atmen) auf gleichmäßiges, tiefes Durchatmen konzentrieren. Die Arme werden im Wechsel himmelwärts gehoben, nach unten gedrehter Handfläche abgesenkt (die Übung in schwingender Bewegung ausführen).

Zum Schluss der Einstimmung, sollten wir die Blockaden in unserem Körper lösen, in dem wir den Staub der Welt abschütteln. Durch das Schütteln werden die Meridiane entstaubt und die blockierte Energie kann frei abfließen.

Kontraindikation: Schwangerschaft, Monatsblutung, Unterleibsoperationen, Harninkontinenz.

Nach dieser guten Einstimmung beginnen wir, in dem wir uns in eine neutrale Haltung bringen.

#### Die Reiterhaltung:

Man steht etwas größer als Schulterbreite (parallel), die Beine sind gebeugt (so wie man sich auf ein Pferd setzen würde). Das Becken ist aufgerichtet und das Steißbein fließt nach unten. Die Arme locker hängen lassen und ein Luftpolster unter den Armen entstehen lassen. Das Brustbein ist angehoben, der Nacken lang, der Kopf leicht, der Scheitelpunkt zum Himmel.

#### Der Stand:

Der Unterkörper ist geerdet und der Oberkörper ist weich und beweglich (unter dem Fuß ist der Nierenpunkt sprudelnder Quell, eins mit der Mutter Erde).

#### Das Zentrieren:

Dazu legen wir Frauen die rechte, dann die linke Hand auf den Unterbauch (rechts ist der Empfang des „Chi“ weibliche Seite).

Das Zentrieren dient der Energiehaltung. Die Augen dabei geschlossen halten und tief ein- und ausatmen.

#### Chi wecken:

Dazu heben wir die Arme bis auf Schulterhöhe und Senken sie wieder ab, so, als wenn wir ein Seidentuch im Wind bewegen. Wir arbeiten ganz ohne Kraft. Die Wirkung dieser Übung ist die Aktivierung aller Meridiane.

Die Meridiane sind unsichtbare Linien im Körper, an denen entlang das „Chi“ zu den entsprechenden Organen fließt und sie mit Energie versorgt.

Ein Meridian wirkt nicht nur auf das entsprechende Organ sondern steht auch im Bezug zu Emotionen und Geisteshaltung.

Über die Meridiane stehen die Organe mit der Körperoberfläche in Verbindung. So können Krankheiten an der Oberfläche erkannt und behandelt werden.

So wie das Blut durch die Blutbahnen fließt, so sind die Meridiane Kanäle, auf denen entlang die vitale Energie, das „Chi“ fließen lässt.

#### Das Mobilisieren:

Hier sollten wir noch die Mobilisierung über die einzelnen Gelenke einfließen lassen. Sie ist wichtig, da wir die meiste Zeit am Tag sitzend verbringen.

Wichtig hierbei ist, den Stand zu kontrollieren, sich in der Mitte einpendeln und alle vier Ecken der Fußsohlen spüren. Das Fußgewölbe heben und senken, die Zehen und die Finger spreizen. Die Ferse heben und senken, die Handgelenke strecken und beugen. Die Knie beugen (Squats) und strecken. Das Gleiche mit den Ellenbogen. Schultergelenke lockern, dabei die Schultern heben, senken und kreisen (vor und zurück). Das Brustbein heben und senken, den Oberkörper seitlich verschieben, das Becken kippen und aufrichten. Den Kopf zur rechten bzw. zur linken Schulter senken. Über vorne nach rechts und links rollen. Nicht über hinten, da sonst die Halswirbelsäule zu sehr belastet wird!

Nach der Mobilisierung nehmen wir eine neutrale Haltung ein.

#### Reinigen und energetisieren:

Hier wollen wir alle negativen Gedanken abstreifen und frische Energie tanken.

Dazu führen wir unsere Hände über die Oberschenkel, den Körper nach oben, öffnen die Arme zur Seite (Handflächen außen) führen die Arme vor dem Körper so, als wenn wir einen großen Blumenstrauß empfangen und ihn wieder nach unten abgeben. Diese Übung kann bei Herzerkrankungen und Asthma helfen.

#### Das Bogenschießen:

Bogenschießen dient zur Brustraumöffnung. Die Arme werden seitlich angehoben. Den linken Arm nach rechts führen, mit links den Bogen spannen und die Arme seitlich absenken.

#### Der Adler:

Er wirkt beruhigend und lösend bei Stress. Die Arme werden seitlich angehoben, von den Schultern über die Ellenbogen zu den Händen, so als ob man sich wie ein Adler in die Lüfte schwingt. (Wirkt bei Stress, Nervosität und Neurosen).

#### Der Kranich:

Hierbei kräftigen wir unsere Beinmuskulatur und fördern gleichzeitig Gleichgewicht, Balance und Konzentration.

Die Ausführung: Mit den Armen die Adlerbewegung ausführen, einen Schritt zur Seite machen und das Knie hochziehen. Das Becken bleibt auf einer Linie (Vorstellung, die Beckenschale ist mit Wasser gefüllt).

Diese Übung werden als warm up einer Trilochi-Stunde gemacht.

#### Chi Flow Motion

Der Bogenschritt wird diagonal ausgeführt. Wir verlagern mehrmals vor und zurück und entwickeln daraus die Welle. Dabei beschreiben die Arme eine vor mir liegende acht. Die Bewegung ist fließend und ohne Anfang und Ende.

#### Wasser schöpfen:

Wir bleiben in der Schrittstellung stehen, verlagern das Gewicht auf das hintere Bein, das vordere Bein bleibt gestreckt. Der Oberkörper neigt sich tief nach unten, die Arme werden lang und die Hände tauchen in das Wasser ein. Beim Aufrichten heben wir die Arme und führen die Bewegung so aus, als ob wir Wasser über unseren Körper fließen lassen. Diese Bewegung bezeichnen wir als „Wasser schöpfen“.

Danach machen wir den „Bogenschritt“ zur anderen Seite, wiederholen die „Welle“ und das „Wasser schöpfen“.

Die Bewegung des „Kranich“ machen wir anschließend noch vier mal, um dann die sanfte Bewegung des „spielenden Kindes“ zu machen.

Dazu kommen wir wieder in die „Reiterposition“, verlagern von rechts nach links, heben die Arme dabei seitlich an (visuell sich ein Kind vorstellen, das mit einem Ball spielt und ihn rechts und links sanft aufprellen lässt).

Mit dem „Toröffnen“ kommen wir zur vorletzten Übung „Chi Flow Motion“. Stehend in der Reiterposition, die Arme weit vor dem Körper öffnen, schließen und wieder absenken (visuell stellen wir uns, wir würden ein Tor weit öffnen um frische Luft hinein zu lassen). Alle Bewegungen sind mit tiefer Atmung verbunden. Die Bewegungen haben ihren Ursprung in den Füßen, sie sind langsam, fließend und kreisförmig. Wir wollen ein inneres Lächeln entstehen lassen und uns vorstellen, die Natur so wenig wie möglich zu stören.

#### Power Chi:

Einige Erklärungen zum „Power Chi“:

Bei einer „Power Chi Stunde“ kann die Energie frei durch den Körper fließen. Ist das nicht der Fall, besteht eine Blockade in den 12 bzw. 14 Hauptkanälen, auch „Meridiane“ genannt. Das „Chi“ stagniert in den „Meridianen“ und kann nicht mehr fließen.

Im Power Chi wird das Wissen um die Meridiane mit westlicher „Group-Fitness“ kombiniert. Der Körper wird ins Gleichgewicht gebracht, die Bewegungen sind fließend und bauen auf der „Yin Yang“ Philosophie auf. Sie stehen immer ein Ausgleich vorne - hinten, hoch - tief, rechts - links, u.s.w.

Die einzelnen Übungen oder Positionen zeigen an, welcher Meridian beeinflusst wird.

Mit dem „Umkreisen der Sonne“ setzen wir die Bewegung fort. Dabei wird der rechte bzw. der linke Arm angehoben, mit einem Armkreis um den Körper beginnend nach hinten geführt (visuell: Als wenn man sich eine Haarsträhne aus dem Gesicht streift). Hier werden auf jeder Seite vier Wiederholungen gemacht.

Die Übung des „umkreisenden Mondes“ schließt sich an. Auch hier den rechten bzw. den linken Arm über außen zu einem Armkreis um den Kopf führen und vorne wieder absenken. Diese Übung auf jeder Seite viermal wiederholen.

Mit einem Mamboschritt „rechts“ leiten wir die nächste Übung ein, die so genannte „Brise“. Dabei fällt die Schulter locker nach vorne und der Arm folgt (Meridian: Dickdarm), auch hier wieder acht Wiederholungen.

Danach geht die Bewegung in den „Sturm“ über. Die Beine werden geschlossen und wieder weit geöffnet. Dabei wird ein Arm hoch von der einen zur anderen Seite geführt und wieder zurück. Auch hier wieder acht Wiederholungen (Meridian: Dickdarm). Danach wiederholen wir die „Brise“ mit links und den „Sturm“.

Mit „side to side“ leiten wir zum „Halbmond“ über. Wir stehen mit geöffneten Beinen und verlagern nach rechts und links, dabei schwingen die Arme vor dem Körper in einem Halbkreis (acht Wiederholungen).

Wir leiten über in den „Vollmond“, dazu machen wir zwei Step touch zur Seite und ziehen die Arme in einem ganzen Armkreis mit (acht Wiederholungen). Die Übungen des Halb- und Vollmond werden komplett wiederholt.

*Anmerkung: Beim Halbmond wird der „dreifach Erwärmer stimuliert“. Beim Vollmond die Meridiane Pericard, dreifach Erwärmer, Herz, Dünndarm und Dickdarm.*

Mit dem folgenden „Pendel“ wirken wir auf den Leber- und Gallenmeridian rein. Dabei bleiben wir in der geöffneten Beinposition stehen und schwingen vor dem Körper nur mit dem rechten Arm weiter, in der jeweiligen Verlängerung werden die Beine seitlich angehoben. Acht Wiederholungen. (Meridian Leber und Galle).

Der Rückstep mit links leitet den „Blitz“ ein. Die Beine werden jedes mal gewechselt bei acht Wiederholungen. Die Arme strecken wir dynamisch nach vorne und winkeln sie wieder an (Meridian Herz und Dünndarm). Danach wiederholen wir auf der linken Seite den „Halbmond“ und den „Vollmond“ mit jeweils acht Wiederholungen.

Danach das „Pendel“ und den „Blitz“ mit ebenfalls jeweils acht Wiederholungen.

Mit dem „Adler“ den wir 4 – 8 mal Wiederholen, kommt unser Pulsschlag wieder etwas zur Ruhe.

Der darauf folgende „Sonnenuntergang“ leitet den „Cool down“ ein. Dazu machen wir einen Step nach rechts, setzen den linken Fuß hinter rechts und gehen dabei ins Pliè. Die Arme werden über außen angehoben und nach vorne gebracht. Die Hände vor der Brust zur Gebetshaltung bringen.

Dann folgt der „Sonnenaufgang“. Wir bleiben stehen, richten uns auf, öffnen die Arme über dem Kopf, senken die Arme, schließen die Beine und machen die Bewegung zur linken Seite. Sollte der Puls noch nicht richtig abgesenkt sein und die Atmung noch zu schnell sein, werden beide Übungen noch einmal in langsamer Form wiederholt.

### Nun kommen wir zum „Chi Yoga“

Chi Yoga bietet einen Weg zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit. Es sind Ganzkörperübungen, die den Erkenntnissen der heutigen Forschung und Medizin angepasst sind.

Diese Übungen beugen Rückenschmerzen vor, fördern die innere Kraft und bauen die Stabilisation in Bauch- und Rückenmuskulatur auf. Es ist wichtig für die Haltung in unserem Alltag und auch in der Vorbereitung für einige Sportarten.

Der Bauch- und die Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden werden wieder zu einem Kraftzentrum aufgebaut.

Auch wird das Gewebe besser durchblutet, also gestrafft, die Figur verbessert sich.

Ganze Muskelketten werden beim „Chi Yoga“ eingesetzt, es wird nicht isoliert gearbeitet.

Die Ausrichtung der Wirbelsäule steht an erster Stelle während die Muskeln von innen nach außen bearbeitet werden. Hier werden Bewegungen, Stabilisation, Koordination, Gleichgewicht, Konzentration und Entspannung miteinander verbunden.

Hier einige Übungen, nach dem „Power Chi“ zur Kräftigung des „Kraftzentrums“ durch „Chi Yoga“.

Zum Anfang stehen wir in der „Berg Position“.

Die Beine stehen dabei Hüftbreit oder geschlossen. Die Spannung geht von den Füßen aus über die Beine zum Beckenboden, hin zum Bauchnabel (der nach innen, oben, gezogen wird) zum Brustkorb. Die Arme hängen seitlich tief, sind aber angespannt, die Handflächen zeigen nach vorne. Das Becken ist in einer neutralen Position, der Rücken ist lang, die Schultern sind tief, der Kopf ist in einer neutralen Position, der Nacken ist locker, der Brustkorb geöffnet.

Zur ersten Übung, der „Machtposition“:

Mit der Einatmung gehen die Arme gestreckt über außen hoch. Die Knie werden gebeugt, der Oberkörper neigt sich diagonal vor (der Bauchnabel ist innen/ oben, der Beckenboden ist angespannt) mit der Ausatmung mit der Einatmung richten wir uns wieder auf und mit der Ausatmung werden die Arme wieder gesenkt. Diese Übung wird 8 – 12 mal wiederholt.

Die „Machtpose“ stärkt die Rückenmuskulatur (den Rückenstecker). Durch die Anspannung des Bauchnabels wird auch die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Das „Dreieck“ kräftigt vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Diese Übung ist für den Rücken das „Power-Paket“ und für die Mitte zuständig.

Wir stehen dabei über Schulterbreite, der rechte Fuß ist ausgedreht, der linke Fuß eingedreht. Der Oberkörper und das Becken bleiben Frontal. Die Arme werden zur Seite gestreckt. Das rechte Bein ist gebeugt.

Zum Einstemmen verlagern wir den Oberkörper nach rechts und links, bleiben dann an der rechten Seite, setzen den rechten Arm nach unten zum rechten Fuß, der linke Arm zeigt senkrecht nach oben, das rechte Bein wird gestreckt. Es wird nicht abgestützt!!

Mit der Einatmung richten wir uns auf und gehen in den „Krieger 2“. Dabei wird das rechte Bein gebeugt, der Blick geht nach rechts, die Arme bleiben gestreckt und die Handflächen

zeigen zum Boden. Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Bauch- und Rückenmuskel, sowie Beckenboden- und Beinmuskulatur.

Die Front wird wieder nach vorne gekehrt mit der Einatmung. Wir bleiben in der Verlagerung, neigen den Oberkörper zur rechten Seite und stützen uns mit dem rechten Unterarm auf dem rechten Oberschenkel ab. Der linke Arm wird weit seitlich über den Kopf gestreckt.

Das ist der „Winkel“:

Für Anfänger kann die Position so gehalten werden. Bei Fortgeschrittenen soll der rechte Arm vom rechten Oberschenkel gelöst werden und der Oberkörper wird frei gehalten (Stärkung für das Power-Zentrum, seitlicher Rumpfmuskel).

Mit der Einatmung richten wir uns auf und mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts nehmen wir die „Krieger 1“ Position ein. Dazu strecken wir die Arme nach oben, beugen das rechte Bein, strecken das linke Bein und lösen dabei die linke Ferse (kann auch auf dem Boden bleiben). Stärkung der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit der Einatmung richten wir uns wieder auf und kommen in die Ausgangsposition wieder zurück (über Schulterbreiter Stand). Diese Übungen werden zur linken Seite in der gleichen Reihenfolge wiederholt.

Bei der komplexen Art dieser Übungen sollte man sich Zeit lassen, bis die Übenden sie verstanden haben und sie in ihrem Atemrhythmus wiederholen können. Auch sollte man nicht zu viele Übungsteile hintereinander zeigen, sondern lieber in der nächsten Wochenstunde eine neue Übung einbauen.

Wir kommen zum Bodenteil auf der Matte.

Die „Katze“ wird im herkömmlichen Sinne als „Vierfüßlerstand“ bezeichnet.

Hände und Knie werden gleich belastet.

Eine aktive Körperhaltung. Der Rücken ist gerade, der Schultergürtel fest. Man kann den Rücken durch kleine Wellen aktivieren, in dem man den Rücken rund und gerade macht. Bleibt dann wieder in der Mitte.

Nun strecken wir das rechte Bein rückwärts aus und nehmen den linken Arm nach vorne und hält die Balance (Anfänger). Bei Fortgeschrittenen führen wir den linken Arm zur Seite und führen ihn unter dem Körper zur rechten Seite. Vorsicht!!

Erst üben und den Arm nicht soweit nach rechts führen. Die Balance, die man halten muss, ist sehr groß!!

Durch diese Übung werden die kleinen Muskelgruppen neben der Wirbelsäule gestärkt, weil der Körper die Balance halten muss.

Zur Entspannung gehen wir in die „Kindeshaltung“. Aus der „Katze“ verlagern wir das Gewicht zurück, senken das Gesäß zu den Fersen, lassen die Arme lang und atmen tief ein und aus.

Danach wiederholen wir auf der anderen Seite unsere Balanceübung und entspannen wieder. Vier – acht Wiederholungen je nach Kondition der Gruppe.

Danach legen wir uns auf den Rücken, unsere Hände werden unter das Gesäß geschoben, nun die Knie zum Körper heran ziehen. Der Rücken bleibt fest auf dem Boden liegen, der Bauchnabel ist nach innen, oben gezogen, die Beckenbodenmuskulatur ist fest angespannt. Diese Übung heißt das „Paddel“ es wird die gerade und die Querverlaufende Bauchmuskulatur gestärkt.

Die Übung beginnt, indem die Fußspitzen im Wechsel auf dem Boden aufgetippt werden.

Die Atmung passt sich der Übung an, ist der Muskel angespannt wird ausgeatmet, ist der Muskel entspannt wird wieder eingeatmet.

Nach längerem Üben wird die Beinhaltung verändert. Die Beine werden im Wechsel nach vorne lang ausgestreckt und wieder an den Körper herangezogen.

Bei Fortgeschrittenen können die Arme und Hände neben den Körper gelegt werden. Die vorgegebenen Übungen werden so mehrmals wiederholt.

Die nächste Übung dient zur Stärkung der unteren Bauchmuskulatur. Dazu werden die Beine angehoben und die Füße zeigen nach oben. Das Becken wird vom Boden abgehoben und wieder gesenkt. Auch hier sollte die Beckenbodenmuskulatur angespannt werden.

Einige Wiederholungen durchführen, eine kleine Pause einlegen und die Übungsfolge noch einmal wiederholen.

Anmerkung: Beim kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur sollten wir immer ausgeglichen arbeiten, da sonst die Muskulaturen zu Verkürzungen neigen und es zu Disbalancen führen kann.

Zum Schluss der Kräftigungsübungen ziehen wir die Beine an den Körper heran und umfassen mit beiden Händen die Knie, dabei beschreiben wir kleine Kreise nach rechts und links. Dadurch wird der untere Rücken ein wenig massiert und er entspannt sich.

Nun kommen wir zum letzten Teil unserer TriloChi Stunde.

Zum Chi Flow Motion, still :

Das ist der Entspannungsteil (Meditation) zum Abschluss dieser Stunde.

Dazu legen wir uns entspannt auf unsere Matte. Zuvor haben wir uns der störenden Dinge entledigt (Schmuck, Uhr, Brille, usw. ). Etwas wärmendes überziehen wäre auch von Vorteil, denn nur wenn wir uns wohlfühlen können wir auch loslassen und entspannen.

Während der Entspannung können die Teilnehmer ihre Körperhaltung verändern, das ist wichtig dies vorher zu erwähnen, damit die Teilnehmer nicht in einer unbequemen Haltung verharren.

Die Entspannung fördert das Wohlbefinden, in Stresssituationen kann man besser reagieren, man wird gelassener und man bewältigt leichter schwierige Situationen. Man fühlt sich ausgeglichener.

So lernt man auch besser mit sich selbst und der Umgebung umzugehen.

Während der Entspannung kann der Übende das Gefühl haben, als ob sich alle Grenzen auflösen und sich eine Leichtigkeit und Wärme im Körper ausdehnt.

Das Zeitgefühl und das Körpergefühl verändert sich. Ein Gefühl von innerer Kraft, Stärke, Erholung und geistiger Frische stellt sich ein. Das sind psychologische Veränderungen.

Auch physiologisch verändert sich etwas. Z.B. die Senkung der Muskelspannung, bessere Durchblutung, längere Pausen zwischen ein- und ausatmen, Abnahme des Sauerstoffverbrauches und eine sinkende Pulsfrequenz.

Wir als Leiter haben die Wahl zwischen progressiver Muskelentspannung, einer Körperreise, oder einer Phantasiereise.

Bei der progressiven Muskelentspannung werden nacheinander die einzelnen Muskeln angespannt und gelöst. Man richtet die Konzentration auf die entsprechende Muskelgruppe, spannt sie ca. 5-7 Sekunden an und löst sie wieder.

Man kann sich selbst ein Konzept erarbeiten nach dem man unterrichtet.

Nur sollte man das Entspannungserleben nicht schmälern.

Bei einer Körperreise kann man die Gedanken auf einen Punkt im Körper lenken und eine Reise durch den Körper machen, dabei vergleicht man z.B. verschiedene Teile des Körpers miteinander und spürt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Wenn man diesen Prozess öfter wiederholt, wird die Wahrnehmung immer klarer und differenzierter.

Bei jeder Körperreise geht man in Gedanken durch jeden Bereich des Körpers und lässt die darin enthaltene Spannung bei jeder Ausatmung abfließen.

Bei einer Phantasiereise ist alles möglich.

Phantasiereisen können entspannend oder stärkend sein, sie können uns Kraft geben, oder ein Ort der Ruhe sein.

Aus der Entspannung, die über die Reise vermittelt wird, schöpft der Zuhörer wie auch der Vorsprechende Kraft und Energie und füllt seine Reserven wieder auf.

Rücknahme:

Nun müssen wir diesen Ort wieder verlassen..... und langsam .....kommst du mit deinen Gedanken..... hier an diesen Ort ..... zu dem Hier und Jetzt zurück .....

Du beginnst langsam deine Hände und Füße zu bewegen, bewege deine Arme und Beine.

Recke und strecke dich, öffne langsam deine Augen

Drehe dich in eine Seitenlage und gib dir Zeit zurückzukommen.

Setze dich auf.....

Stehe langsam auf und fühle dich leicht, locker und voller Energie.

Nun stehen wir wieder im Reiterstand locker und entspannt.

Wir atmen ein und heben die Arme seitlich hoch, beim ausatmen senken wir die Arme vorne ab und die Hände zeigen zum Boden.

Diese Übung heißt: Das Chi senken.

Es wird mehrmals wiederholt.

Zum Schluss „Erden“ wir uns, machen das Zeichen von Sonne und Mond ( rechte Faust in die linke Hand legen ) und beenden die TriloChi Stunde.

Viel Spaß beim Üben