

Bewegt und Entspannt

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist man der Auffassung, dass die Gesetze der Natur unsere körperliche Gesundheit und unseren geistigen Zustand beeinflussen. Stress, Depressionen, Unwohlsein und Krankheiten weisen dann daraufhin, dass wir gegen den Fluss des „Tao“ (der Weg der Natur) leben und arbeiten.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf vier Säulen:

- ❖ der Theorie des Yin und Yang
- ❖ den Fünf Elementen
- ❖ dem Meridian-System
- ❖ Chi – Lebensenergie

1. Yin und Yang...

bedeuten Drehung und einen ständigen Wechsel. Bei uns sind die beiden gegensätzlichen Pole zu einem Symbol für Harmonie geworden. Dazu ist jedoch ein Gleichgewicht der beiden Pole wichtig.

Yin Qualitäten: weiblich, Winter, Nacht, Dunkelheit, kalt, nass, Gefühl, spontan, Kontraktion, Ruhe, Innen, Vorne, rückwärts, medial, klein, sanft, liegen, links

Yang Qualitäten: männlich, Sommer, Tag, Licht, heiß, trocken, Denken, strukturiert, Expansion, Bewegung, Außen, Hinten, vorwärts, lateral, groß, energiegeladen, stehen, rechts

Obwohl Yin und Yang individuelle Kräfte sind, können sie nicht als solche wirken: Das ist der Tao (der Weg der Natur).

Beispiele für das Wirken des Tao können wir überall um uns herum wahrnehmen:

Die Yang-Energie, die im Sommer ihren Höhepunkt erreicht, weicht im Herbst schließlich der zunehmenden Yin-Energie, und am Ende des Winters muss das eiskalte Yin der warmen, expansiven Frühlingsenergie des Yang weichen. Ähnliches im Kreislauf des Wassers (Yin): Das Wasser verdunstet durch Hitze der Sonne und steigt als Dampf (Yang) nach oben. Der Dampf kühlt wieder ab und wird zu Regen (Yin). Die TCM geht nun davon aus, dass wenn wir den natürlichen Rhythmus missachten, also entweder zu sehr Yin oder zu sehr Yang werden, dies uns zur Krankheit führt. Wenn es kalt ist (Yin), wird unser Blut dicker und unsere Verdauung verlangsamt sich, so dass wir als Schutz gegen die Kälte mehr Fett speichern – alles Hinweise auf eine Zeit der Ruhe und des Stillstands. Und genau in dieser Zeit sind wir damit beschäftigt den „Weihnachtsspeck“ loszuwerden und stressen uns in ein quälendes Training. Ist es dann ein Wunder, dass wir Erkältungen bekommen und uns ausgelaugt fühlen. Wir „Westler“ sind im Allgemeinen ziel- und erfolgsorientiert, auf die falsche Weise und zur falschen Zeit übermäßig aktiv und dadurch häufig ungeduldig, frustriert und schlecht gelaunt. Unser Lebensstil ist zu sehr Yang, und viele von uns würden sicher profitieren, wenn sie mehr Yin in ihr Leben hineinbringen würden – mehr Losgelöstheit, Empfänglichkeit, stilles Beobachten und Akzeptieren. Wenn wir die Gesetzmäßigkeiten des Energiekreislaufs von Yin und Yang beachten, helfen sie uns, aktiv an unserer eigenen Heilung mitzuwirken.

2. Das Meridiansystem...

„Die Leitbahnen transportieren Chi und Blut, regulieren Yin und Yang, halten Sehnen und Knochen elastisch und fördern so die Gelenke.“ Nei Jing

In unserem Körper gibt es 14 Hauptmeridiane. Sie verlaufen auf beiden Körperseiten und sind das Verteilersystem für Chi (unsere Lebensenergie). Zehn dieser Energieleitbahnen stehen in direkter Verbindung mit unseren wichtigsten inneren Organen, während die anderen vier für die Regulierung der Körpertemperatur, das Fließen der Flüssigkeiten zwischen den Organen und die Steuerung des gesamten Meridian-Netzwerks zuständig sind.

Aktivierung der einzelnen Meridiane über bestimmte Bewegungselemente:

Herzmeridian:	Vollmond, Regenbogen, Pendel
Perikardmeridian(Herzbeutel):	Vollmond, Regenbogen, Pendel, Fred Astaire
Dünndarmmeridian:	Vollmond, Pendel, Sonne umkreisen, Welle
Blasen- und Nierenmeridian:	Wasser schöpfen, Miraculix, Sturm
Lungenmeridian:	Bogen schießen, Horizont umarmen, Schwalbe
Dreifacherwärmer:	Bogen schießen, Welle, Vollmond, Miraculix, Pendel
Dickdarmmeridian:	Welle, Vollmond, Briese, Sturm, Regenbogen, Pendel
Magenmeridian:	Blitz, Schwalbe
Milzmeridian:	Blitz, Pendel, Schwalbe
Lebermeridian:	Fred Astaire, Pendel
Gallenmeridian:	Fred Astaire, Regenbogen, Pendel

Die Meridiane des Herzbeutels und des Dreifacherwärmers schützen das Herz und steuern den Blut- und Nährstoffkreislauf. Bestimmte physische Symptome sind Hinweise auf ein Ungleichgewicht oder auf eine Blockade in einem Meridian. Die Lebensenergie (Chi) kann nicht mehr frei durch den Körper fließen, erreicht bestimmte Bereiche des Körpers nicht mehr und es entsteht ein Unwohlsein. Einer der wichtigsten Faktoren zur aktiven Anregung des Energieflusses ist die Bewegung, es gibt auch passive Möglichkeiten wie Akupressur, Akupunktur oder Shiatsu. Die Art und Weise der Bewegung ist dabei nicht zu unterschätzen. Ideal ist ein ausgewogenes, maßvolles Training, das einseitige Bewegungsabläufe vermeidet.

In den Bewegungselementen wird das Wissen über das Meridiansystem mit westlicher Fitness kombiniert, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Warm up:

Atemübungen
Staub abschütteln: Körper „schütteln“

Hauptphase:

1. **Wecken des Chi:** Arme in Vorhalte führen u. senken, Handfläche(Hf) zum Boden
2. **Adler:** Arme seitlich anheben und senken, Ballenstand u Kniebeuge
3. **Shakti-Arme:** Arme vorne anheben, Handflächen nach oben, vor dem Herz drehen, Handrücken aneinander über den Kopf führen, öffnen über die Seite tief
4. **Wolken auseinander schieben:** Handgelenke überkreuzen, Hf zur Decke, Arme in Hochhalte führen, öffnen u. über die Seite senken
5. **Horizont umarmen:** Arme öffnen von Vor- in Seitenhalte u. sich selbst umarmen
6. **Sonne umkreisen:** Spirale- Arm umkreist den Kopf von vorne nach hinten
7. **Sanduhr:** Arme schwingen nach oben ins V und nach unten ins A, überkreuzen vor der Brust
8. **Schwalbe:** re Schritt vor, li Bein nach hinten strecken, Arme öffnen an die Seite, 2 Schritte zurück, mit links vor, re Bein nach hinten strecken
9. **Hundert:** Position 8 halten u Arme neben Körper schnell vor - zurück bewegen
10. **Halbmond/Vollmond:** Gewichtsverlagerung rechts – links, Arme (pendeln) schwingen von rechts nach links / Chassé mit ganzem Armkreis beider Arme
11. **Pendel:** Chassé mit einem Armkreis und Bein seitlich abspreizen
12. **Beinkreise:** Bein abgespreizt halten u kreisen, Arm halten
13. **Armkreise:** s 12, Bein halten, Arm kreist
14. **Bogen schießen:** Gewichtsverlagerung rechts - links mit Bogenspannen
15. **Welle:** Gewichtsverlagerung re-li, re Arm schwingt eine liegende Acht (Welle)
16. **Zirkel:** Einbeinstand: Bein zeichnet Halbkreis mit und ohne Bodenkontakt
17. **Drehung WS:** Schritt nach re , li Knie anheben u Rumpfdrehung zum Knie
18. **Drehung Hüftgelenk:** Position 19 halten und Bein nach außen drehen u zurück
19. **Squat parallel:** rechter Arm zieht nach vorne, linker nach hinten, Handflächen zur Decke, WS dreht, Rumpf vorneigen
20. **Knielift u Kniebeuge:** Knie anheben u Bein nach hinten setzen in Einbeinkniebeuge mit Rumpfrotation
21. **Brise:** re Mambo-Step, Becken dreht mit - Arm u. Schulter fallen lassen
22. **Sturm:** Ein Arm schwingt eine große Acht mit Ausfallschritt(plié) seit
23. **Standwaage:** re Bein nach hinten strecken, beide Arme in Hochhalte, Oberkörper kommt in die Waagrechte
24. **Wadendehnung:** Bein hinten absetzen, Nieren mit Handrücken ausstreichen, Arme nach vorne schieben u über die Seite öffnen
25. **Wirbelsäule aufrichten:** Unterarme hinter dem Rücken umfassen, Brustbein anheben
26. **Tisch:** Rumpf vorneigen in die Tischposition, WS abrollen
27. **20 - 26 mit links**

4. Einheit: Entspannung, Dehnung, Bewegungserweiterung

Skripte mit Fotos als Download auf www.marion-neubauer.de.

1. In Rückenlage: passives Durchbewegen: der TN A sitzt auf einer Matte neben dem liegenden TN B und bewegt jeden Arm langsam in alle möglichen Richtungen
2. In Rückenlage: TN A steht in Grätschposition am Fußende von TN B und legt sich dessen Beine auf seine Oberschenkel, sanftes hin- und herbewegen mit leichtem Zug
3. In Rückenlage: Baumposition: bewusste tiefe Bauchatmung;
4. In Rückenlage: Loslassen mit der Ausatmung was man loslassen will, einbehalten mit der Einatmung was einem gut tut
5. In Rückenlage: linke Hand aufs Herz: in die Hand einatmen, rechte Hand auf den Bauch: in diese Hand ausatmen
6. In Rückenlage: Stempeln: Arme nach oben strecken, Schulterblätter abwechselnd in den Boden drücken und wieder lösen
7. In Rückenlage: ein Bein auf der Matte entlang anbeugen, nach außen kippen und wieder auf der Matte entlang ausstrecken, nach einigen Wiederholungen nachspüren dann erst mit der anderen Seite ausführen
8. Tiefenentspannung über Atmung, Körperreise....

Musik: www.move-ya.com:

Quellen: Fit und ausgeglichen mit der Chi- Ball - Methode, M. Linford, Hermann Bauer Verlag
Yoga, Anna Trökes, GU Verlag
Schlank und schön mit Pilates, Brooke Siler, Mosaik Verlag
www.blackroll.de