

TriloChi



Zentrierung, Balance und Bewegungsfluss komponiert zu einem einzigartigen Workout. Tai Ji, Yoga und Pilates verschmelzen mit Fitness zu einem Training, das Körper und Geist verbindet. Körper und Geist werden von innen her regeneriert und erfrischt, so dass die strahlende Gesundheit und Harmonie äusserlich sichtbar wird. TriloChi ist eine auf Stressbewältigung- und Gesundheitsvorsorge ausgerichtete Bewegungspädagogik, die von Lucia Nirmala Schmidt entwickelt worden ist.

Der Unterschied zu anderen Group-Fitnessprogrammen

Beim Fitness-Training geht es für die meisten um ein Steigern der körperlichen Attraktivität, die von äusseren Normen definiert ist. Im Gegensatz dazu steht TriloChi für die als angenehm empfundene Balance zwischen körperlicher, geistiger, seelischer und emotionaler Befindlichkeit. Diese ist bei jedem Menschen anders und kommt von innen.

Die eingesetzten Übungen in der TriloChi Methode wurden entwickelt, um das Meridiansystem wieder auszugleichen und zu harmonisieren. Keine aggressiven, ausschliesslich auf den Körper und die Muskulatur bezogenen Übungen, sondern einfühlsam und bewusst mit sich und seinem Körper umgehen, so lautet das Motto der modernen MindBody Disziplin TriloChi.

Neben den Bewegungsabläufen, die mit einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit ausgeführt werden, ist vor allem auch die richtige Atmung wichtig. Sie fördert die universelle Lebensenergie, welche die Chinesen „Chi“ nennen. Wenn das Chi ungehindert fliesst, stimuliert es Körper und Geist. Ist der Chi Fluss blockiert, sind Energie, Vitalität und Gesundheit beeinträchtigt.

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Ein entscheidender Punkt bei TriloChi ist es, dass die Übungen bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt werden. Nicht wie in vielen Fitnessmethoden wo es darum geht, immer mehr zu machen, immer schneller und besser zu werden. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche kann man sich in Stresssituationen gelassener verhalten und schläft besser. Ebenso werden bei den Übungen die Koordination verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Dabei wird der Körper straffer und geschmeidiger, was eine positive Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein verleiht. Was TriloChi von anderen Formen der Gymnastik unterscheidet, ist die Art, wie geübt wird. Haltung, Atmung und Konzentration spielen eine entscheidende Rolle und sind mitverantwortlich dafür, wie viel jemand von TriloChi profitieren kann.

TriloChi besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- Bewegtes und stilles Chi Flow Motion
- Power Chi
- Chi Yoga

Ablauf einer Übungseinheit

Eine TriloChi Trainingseinheit beginnt damit, die Achtsamkeit auf die Atmung zu lenken. Mit **bewegtem Chi Flow Motion**, d.h. inspirierten Übungen aus dem Qi Gong und Tai Ji, werden Verspannungen im Bereich des Brustkorbes und der Zwischenrippenmuskulatur gelöst, damit eine tiefe, regelmässige Atmung stattfinden und das Chi fließen kann.

Mit **Power Chi** werden das Herz-Kreislaufsystem und der Chi Fluss angeregt und Anspannung aktiv abgebaut, indem mittels bestimmter Schrittkombinationen Meridiane aktiviert werden.

Die freigewordene Energie wird im **Chi Yoga** mit modifizierten Yoga-Stellungen gefestigt und gesammelt und mit den Ganzkörper Body Conditioning Übungen noch mehr zentriert. Die Körpermitte ist Ursprung einer jeden Bewegung. Kraft, Stabilität, Leichtigkeit und Anmut resultieren dabei aus einem fein aufeinander abgestimmten Muskelzusammenspiel. Mit wirkungsvollen Übungen wird die Körperwahrnehmung geschult, die Figur gestrafft und die Haltung aufgebaut, die für jede Sportart und im Alltag relevant ist.

Die Bewegungseinheit endet mit **stillem Chi Flow Motion**, bzw. Entspannungsübungen und Körperreisen.

Stundenablauf

Sich mit der Quelle verbinden

Zentrierung
Prana Dance
Shakti Shaking

Die innere Kraft wecken

Qi wecken
Das Tor öffnen
Himmel und Erde stützen

Auf der Welle reiten

Halbmond
Vollmond
Welle
Pendel
Wind

Die innere Kraft zentrieren 1

Sonnenuntergang

Sonnenaufgang

Baum

Machtpose

Spine Stretch

Seated Swan Dive

Spine Twist re/li

Pfeilbogen re/li

Roll up (mit Armvariationen; mit Variation gekreuzte Beine)

Roll down, 1 Bein

Single Leg Stretch

Scissors

Rolling like a Ball

Zur Quelle zurückkehren

Entspannung

Musik

TriloChi 8 und 9 (erhältlich bei BodyMindSpirit und Move-Ya)

Lucia Nirmala Schmidt

Yogalehrerin ✦ Bewegungspädagogin ✦ Pilates-Instruktorin ✦ Atemtherapeutin

Informationen zu Ausbildungen und Produkten bei:



BODY+MIND+SPIRIT

Health Concepts

BodyMindSpirit ✦ Health Concepts ✦ Schweighofstrasse 404 ✦ 8055 Zürich ✦ Schweiz

Fon +41 44 241 91 77 ✦ Fax +41 44 241 91 78 ✦ www.lucia-schmidt.ch ✦ info@lucia-schmidt.ch