

TRILO CHI

Das TriloChi Konzept verbindet fernöstliche Methoden (Qi Gong, Tai Ji und Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden wie Pilates, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Group-Fitness. Die einzigartige Methode lehrt, einfühlsam und bewusst mit seinem Körper umzugehen und durch Körperkompetenz zu sich selbst zu kommen.

Jede TriloChi Einheit besteht aus 3(Tri) Bausteinen
Bewegtes und stilles Chi Flow Motion
Power Chi
Chi Yoga

Jede TriloChi Stunde beginnt mit einer Einstimmung, Atem- und Mobilisationsübungen.(Anfang und Ende einer TriloChi Stunde sind immer ruhig und bewusstseinsorientiert). Dabei ist der Ritual-Charakter wichtig, um das Bewusstsein und die Konzentration nach innen lenken zu können.

Im Chi Flow Motion bewegt, werden wir uns unseres Selbst bewusst und wecken das Chi. Das Chi wird durch die Bewegung angeregt. Diese Bewegungen werden fließend im Rythmus der Atmung miteinander verbunden. In diesem Teil gibt immer die Atmung den Takt an. Die Grundbewegungen kommen aus dem Tai Ji und Qi Gong und wurden angepasst.

Im Power Chi Teil wird das Wissen der Meridiane mit einer traditionellen Bewegung aus dem Low(Lo) Impakt - Group Fitness (leichtes Aerobic) kombiniert.

Hier spielen wir mit dem Chi, wir feuern es an und verteilen es. Dieser dynamische Teil lebt von dem Spiel mit Yin und Yang und bringt den Körper ins Gleichgewicht.Durch die bildliche Umschreibung der Bewegungen wird die Natürlichkeit der Bewegungsabläufe vereinfacht, wodurch die Teilnehmer mit Leichtigkeit innerhalb ihrer körperlichen Grenzen arbeiten und sich mental lösen können. Dieser Teil beginnt im Power Chi soft, wo die Bewegungen alle im Yin durchgeführt werden, und geht dann über in den dynamischen Teil, in dem sich Yin und Yang Bewegungen ergänzen.

Im Chi Yoga -Teil zentrieren und lenken wir das Chi. Wir kommen wieder mit unserer Aufmerksamkeit zu uns zurück.

Der Chi Yoga-Teil unterteilt sich in Chi Yoga stehend und Chi Yoga Boden. Für den Chi Yoga Teil stehen Yoga, aber auch Pilates,- Beckenboden- und Wirbelsäulenübungen zur Verfügung. Ziel dieser Übungseinheit ist es, Kraft, Stabilität, Balance und Beweglichkeit zu schulen und zu trainieren. Durch die gezielte Atmung holen wir den Focus auf den einzelnen Menschen zurück.

Im Chi Flow Motion still endet die Stunde mit dem Kultivieren des Chi. Wir lassen Körper, Geist und Seele durch eine Entspannung, Phantasie, -oder Körperreise, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation zur Ruhe kommen. Hier finden wir zu Entspannung, Ruhe und Gelassenheit.

So holen wir jeden Teilnehmer an dem Punkt ab, an dem er sich körperlich und mental befindet, und übergeben ihn am Ende in ein ruhiges und entspanntes Selbst.

Was ist Chi?

Das Chi ist unsere universelle und unsichtbare Lebensenergie. Es durchströmt unseren Körper auf einem unsichtbaren Netz aus Energieleitbahnen (Meridianen). Diese Meridiane bilden ein Netz, das den ganzen Körper durchzieht. Wenn das Chi durch diese Energieleitbahnen frei fließen kann, ist der Mensch gesund und voll Lebensfreude. Ist dieser Energiefluss jedoch gestört bzw. blockiert, kommt es zu Unwohlsein und Leistungsverlust bis hin zur Krankheit.

Quelle: Kursprogramm TriloChi, Modul 2