

**Brigitte**  
Balance

**GIBT HALT**

Stärkt die Körpermitte  
sanft und effektiv

**SCHENKT KRAFT**

Bringt Geist und Körper  
ins Gleichgewicht

**VERLEIHT AUSSTRAHLUNG**

Verbessert die Haltung  
und das Körpergefühl

# TriloChi

Das neue Ganzkörper-Workout für jede Menge Sommerenergie

FOTOS\_\_JAN RICKERS PRODUKTION\_\_JOANA CLARO KONZEPT\_\_LUCIA NIRMALA SCHMIDT, MICHAELA BUSCH TEXT\_\_MICHAELA ROSE

# Ost trifft West

TriloChi kommt aus der Schweiz und bringt das Beste aus zwei Welten zusammen: fernöstliche Weisheit und westliches Trainingswissen.

Ein Ganzkörper-Workout für mehr Sommerenergie



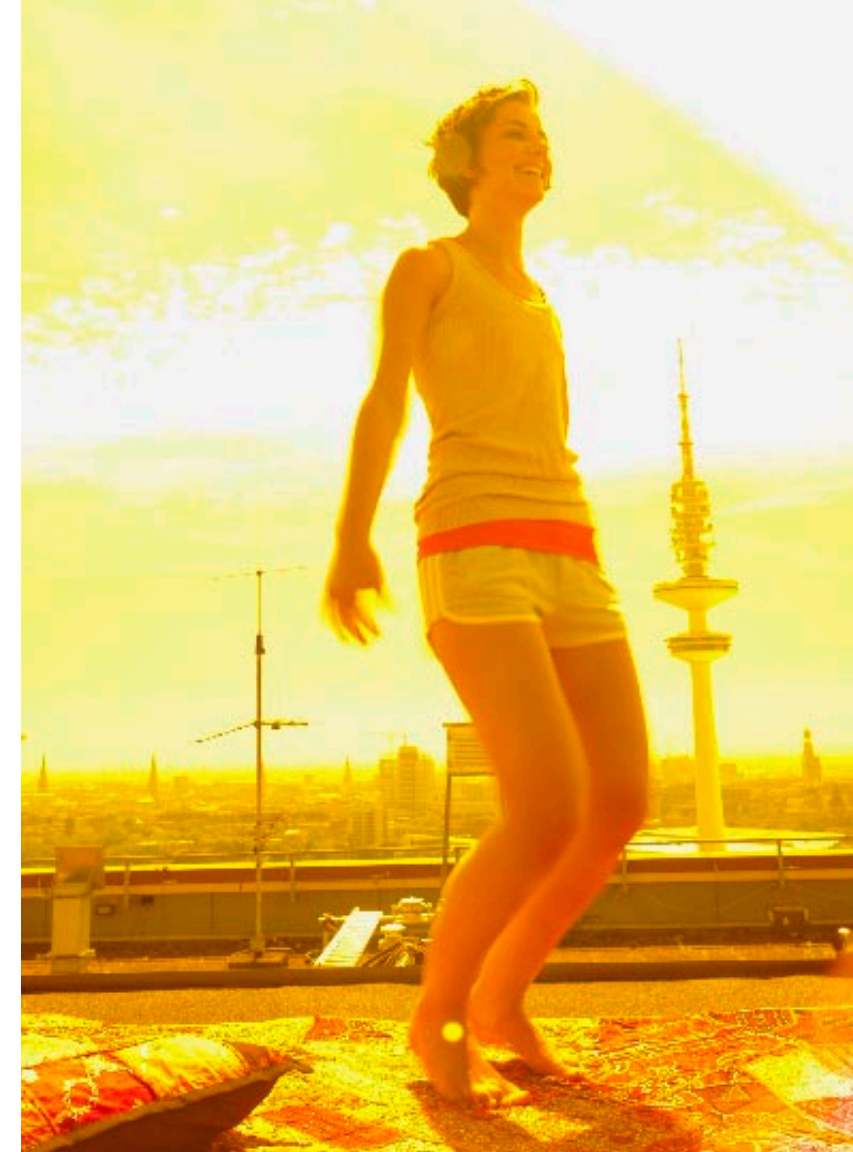
## Warm-up mit Shakti Shaking

**Startposition:** Im schulterbreiten Stand die Knie leicht beugen. Oberkörper und Kopf aufrichten, Arme locker hängen lassen.

**Los geht's:** Schnelle kleine Wippbewegungen schütteln den gesamten Körper durch – Sie beginnen bei den Füßen und gehen über die Knie ins Becken und den Rumpf. Geben Sie sich diesem Schütteln hin und lassen Sie alle Anspannung los – vor allem in den Schultern. Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Dauer: mindestens 1 Minute.

**Wichtig:** Anschließend im Stehen mit geschlossenen Augen kurz nachspüren – fühlen Sie Wärme oder ein Kribbeln?

**Das bringt's:** Die yogische Schüttelübung löst Verspannungen, schenkt Energie und neue Frische im ganzen Körper.



### Unsere Expertinnen

Lucia Nirmala Schmidt ist Bewegungspädagogin, Yoga-Lehrerin, TCM-Spezialistin und Atemtherapeutin. Sie leitet das Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit – Health Concepts in Zürich ([www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)). TriloChi hat sie selbst entwickelt. Michaela Busch ist TriloChi-Ausbildungsleiterin bei BodyMindSpirit und Mitentwicklerin der TriloChi-Methode.

Z

ugegeben, der Name des neuen Trainingsprogramms ist gewöhnungsbedürftig: TriloChi, Trilogie, Trilo... was? Zerlegen Sie das Wort einfach mal in seine Einzelteile, dann kommt es Ihnen gleich leichter über die Lippen: »Tri« steht für drei – denn das Workout mixt Elemente von Yoga, Pilates und Tai-Chi bzw. Qigong. »Lo« bedeutet Weg, im übertragenen Sinn heißt es, dass auch Anfänger gleich loslegen können. Und »Chi« (gesprochen: tshi) gibt das Ziel vor. Denn in der traditionellen chinesischen Medizin ist »Chi« die Lebensenergie, die frei fließen muss – sonst werden wir schlapp und krank.

Im TriloChi gibt es verschiedene Übungen für jede Jahreszeit, denn nach der fernöstlichen Lehre hat jede Saison ihr eigenes Energieniveau – auch der Spätsommer, der als eigene Jahreszeit gilt. Wir haben ein spezielles Spätsommer-Workout zusammengestellt, das Kraft schenkt für die letzten heißen Tage und mit dem das Energielevel auch im Übergang zum Herbst nicht plötzlich absinkt. »Die meditativen Bewegungen sind eng mit der Atmung verknüpft und harmonisieren das Energiesystem des Körpers«, beschreibt TriloChi-Erfinderin Lucia Nirmala Schmidt ihr Konzept. »Dadurch beseitigt TriloChi physische und psychische Dysbalancen.« Und nicht nur nebenbei sorgt der Workout-Mix für Kraft und Körperbewusstsein, Balance und Beweglichkeit, Entspannung und

Erholung. Wichtig ist, dass Sie sich an die Abfolge der Übungen halten und dass Sie das Workout ganz langsam und bewusst ausführen. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um ruhige, fließende Bewegungen. Unser Programm besteht aus vier Teilen:

### Ankommen und Atmen

Mit den Chi-Flow-Motion-Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong fokussieren Sie sich zu Beginn des Trainings auf den Atemfluss und lenken die Aufmerksamkeit nach innen (Übung 1 und 2).

### Powern für die Puste

Mit den anschließenden Dance- und Aerobic-Schritten der Power-Chi-Übung wird der Energiefluss in den sogenannten Meridianen, den Energiebahnen im Körper, aktiviert. Dabei darf's ruhig locker und etwas schwungvoller werden (Übung 3).

### Kraft für die Körpermitte

Beim Chi-Yoga sind im dritten Trainingsteil vor allem die Muskeln gefragt: Die Yoga- und Pilatesübungen kräftigen den gesamten Körper, aber insbesondere Bauch- sowie Rückenmuskulatur, und lenken den Chi-Fluss ins Körperzentrum (Übung 4, 5 und 6).

### Zur Ruhe kommen

Die Entspannungsübungen zum Abschluss des Workouts lassen die Energie wieder ruhig fließen (Übung 7 und 8).



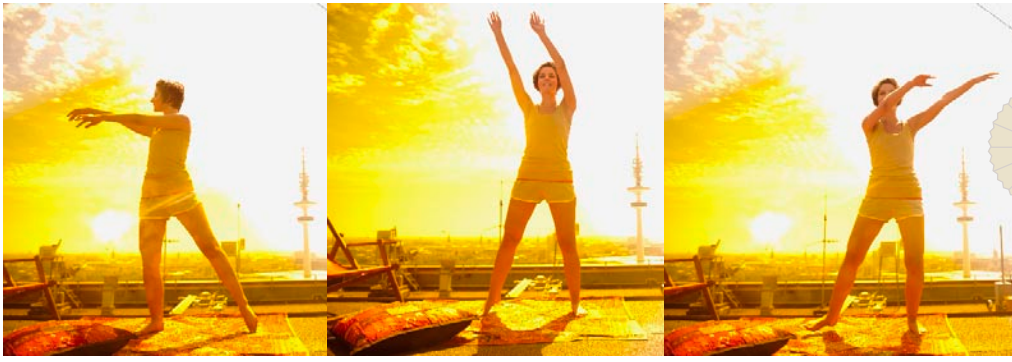
## 2 Chi-Flow-Motion Energiekick durch den Springbrunnen

**Startposition:** Im hüftbreiten Stand die Füße parallel stellen, Knie leicht beugen. Schultern nach innen drehen, Kinn zum Brustbein ziehen, Blick zum Bauch. Arme nach unten strecken, die Handrücken berühren sich fast.

**Los geht's:** Die Arme einatmend über die Körpermitte nach oben führen und strecken, dabei den Oberkörper aufrichten und nach oben blicken. Dann fließen die Arme ausatmend in einem großen Kreis über die Seiten wieder herab, die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben. Zurück in die Startposition. 10 Mal.

**Wichtig:** Führen Sie die Armkreise weich, fließend und langsam aus – als ob Sie sich in Zeitlupe bewegen. Stellen Sie sich einen Springbrunnen vor, der Sie reinigt und der neue Energie gibt.

**Das bringt's:** Diese Qigong-Übung löst Verspannungen im Brustkorb und vertieft die Atmung, erweckt das Chi im Körper und lenkt die Aufmerksamkeit nach innen.



# 3

## Power-Chi Der Mond

**Startposition:** Schwingen Sie beide Arme flott zu den Seiten hoch – immer abwechselnd nach rechts und links, bis auf Schulterhöhe. Der Blick folgt den Händen. Das Gewicht dabei von einem Bein zum anderen verlagern, das Standbein strecken, das Spielbein tippt mit den Zehenspitzen auf den Boden. Den Körperschwerpunkt zwischen den Schwüngen absenken. So pendelt der ganze Körper halbmondförmig hin und her. 10 Mal zu jeder Seite wiederholen.

**Los geht's:** Nun die Arme nicht direkt zur anderen Seite schwingen, sondern zusätzlich einen großen Armkreis frontal vor dem Körper

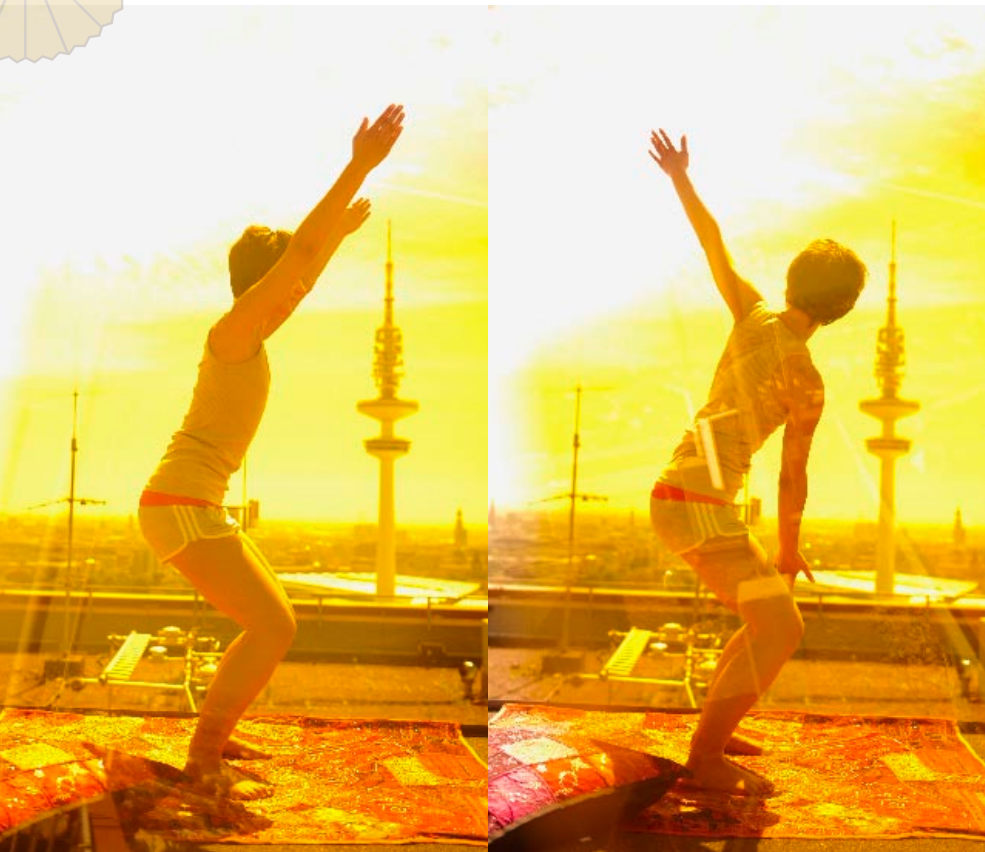
einbauen – einen Vollmond mit den Armen malen, wenn diese zur anderen Seite pendeln. Zuerst auf der Stelle, dann mit einem kleinen Nachstellschritt oder Hüpfen. 10 Mal zu jeder Seite.

**Wichtig:** Die Bewegungen locker, schwungvoll und dynamisch ausführen – am besten zu flotter Musik.

**Das bringt's:** Die Aerobic-Elemente lösen Anspannungen, bringen das Chi in den Meridianen zum Fließen, regen Herz und Kreislauf an. Auch prima für die Koordination.

# 4

## Chi-Yoga Drehstuhl



**Startposition:** Im hüftbreiten Stand die Füße parallel stellen. Den Po nach hinten schieben, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen. Bauchnabel nach innen ziehen. Die Knie sind über den Sprunggelenken, Oberkörper und Kopf bleiben aufrecht, der Brustkorb ist angehoben. Arme in Verlängerung des Rückens nach oben strecken, Schultern nach unten ziehen, die Handinnenflächen zeigen zueinander.

**Los geht's:** Einatmend beide Arme gestreckt zum linken Knie führen und dabei den Oberkörper nach links drehen. Der Handrücken des rechten Armes drückt von außen gegen das linke Knie, den linken Arm ausatmend in einem großen Bogen über außen weiter nach hinten führen und senkrecht nach oben strecken. Kurz halten, dann den linken Arm mit der Einatmung in einem großen Bogen auf gleichem Weg über außen wieder zum Knie führen. Beide Hände treffen sich und werden wieder nach oben in die Mitte gestreckt. Ausatmend kurz halten. Zur anderen Seite wechseln, 5 Mal je Seite im Bewegungsfluss wiederholen. Einsteiger absolvieren 1 bis 2 Sätze, Trainierte 2 bis 3.

**Wichtig:** Beide Knie bleiben auf einer Höhe – nicht aus den Beinen, sondern aus der Wirbelsäule drehen.

**Das bringt's:** Kräftigt Bein-, Po- und Rückenmuskulatur, macht den Schultergürtel und die Wirbelsäule geschmeidig.



## DAS BALANCE-RANKING

<b>Kraft</b>	***
<b>Ausdauer</b>	*
<b>Körpergefühl</b>	***
<b>Entspannung</b>	**

\* kleine Erfolge \*\* ziemlich gute Wirkung  
\*\*\* genialer Effekt ⚠ Vorsicht, könnte schaden



## 5 Chi-Yoga Einbeiniger Hund

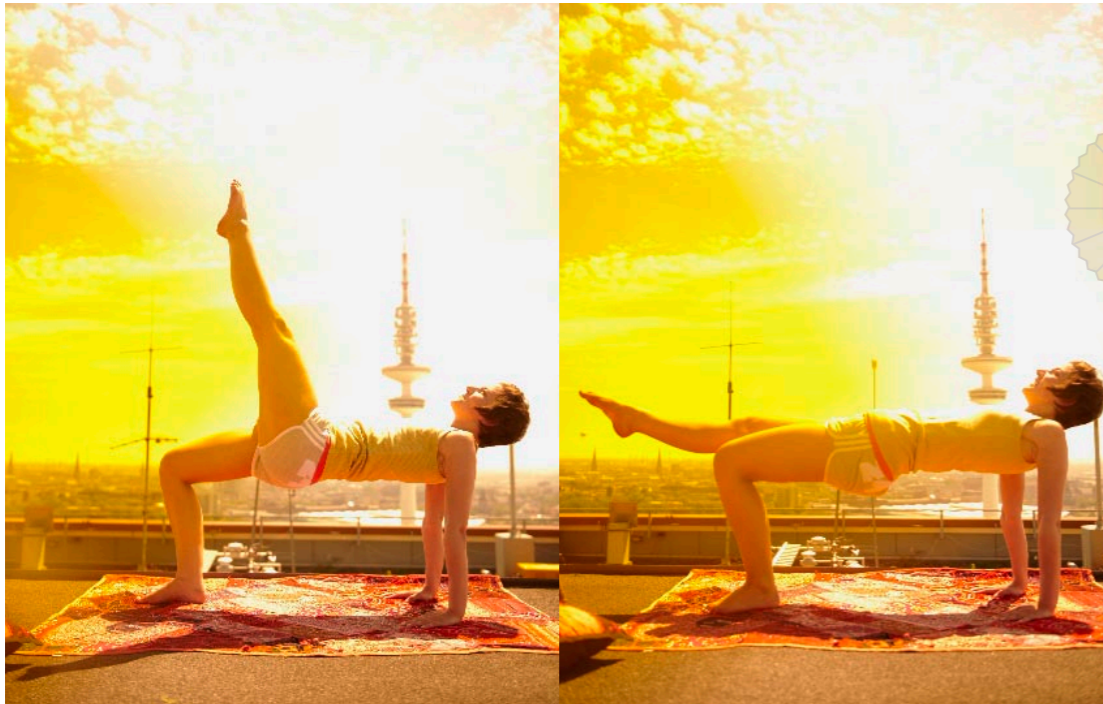
**Startposition:** Im Vierfüßlerstand die Zehen aufstellen, Handflächen in den Boden drücken, Finger spreizen. Knie vom Boden lösen und das Becken nach oben hinten schieben. Beine strecken, Fersen in Richtung Boden schieben. Der Brustkorb sinkt nach unten, die gestreckten Arme bilden mit dem Rücken eine Linie. Die Schultern von den Ohren weg ziehen, der Blick geht zum Bauch.

**Los geht's:** Mit der Einatmung das linke Bein nach hinten oben ausstrecken. Ausatmend den Po absenken, die Schultern über die Hände schieben und in die Brettposition kommen. Dabei das Gewicht auf die Hände verlagern, das linke Knie unter den Körper ziehen und die Wirbelsäule verlängern. Mit dem linken Knie erst im

Uhrzeigersinn, dann in die entgegengesetzte Richtung 5 Mal kreisen. Einatmend das Becken wieder nach oben schieben und das Bein wieder strecken. Zur anderen Seite wechseln. Die Übung 5 Mal pro Seite wiederholen. 1 bis 2 Sätze für Einsteiger, 2 bis 3 für Trainierte.

**Wichtig:** Stabilisieren Sie die Körpermitte und den Beckenboden – den Bauchnabel nach innen ziehen.

**Das bringt's:** Kräftigt die gesamte Körpermuskulatur – insbesondere Bauch und Rücken –, macht Hüften und Schultern beweglich und dehnt gleichzeitig die Oberschenkelrückseiten, Waden und Brustmuskeln.



## 6 Chi-Yoga Dreibeiniger Tisch

**Startposition:** Im Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen. Hände seitlich hinter dem Po aufstützen, Fingerspitzen zeigen zum Körper.

**Los geht's:** Einatmend das Becken nach vorn oben in die Tischposition schieben und eine angenehme Position für den Kopf finden. Ausatmend den linken Fuß anheben und das Bein senkrecht nach oben strecken. Zehenspitzen zeigen nach oben. Einatmend halten, mit der nächsten Ausatmung das gestreckte Bein in die Waagerechte auf Höhe des Standbein-Oberschenkels strecken.

3 bis 5 Mal wiederholen, erst dann den Fuß wieder abstellen. Zur anderen Seite wiederholen. Einsteiger absolvieren 1 bis 2 Sätze, Trainierte 2 bis 3.

**Wichtig:** Das Körperzentrum mit der Rumpfmuskulatur stabilisieren – nicht mit dem Becken absinken.

**Das bringt's:** Kräftigt Rumpf- und Pomuskulatur sowie Schultern, Arme und Beine, sorgt gleichzeitig für Flexibilität in Schultergürtel und Oberschenkelrückseiten.



**Startposition:** In der Bauchlage die Hände übereinanderlegen, den Kopf zur rechten Seite drehen und das linke Ohr auf den Händen ablegen. Das Becken leicht hin und her wiegen.

**Los geht's:** Das Körpergewicht nach links verlagern und das rechte Bein anziehen. Einige tiefe Atemzüge lang entspannen. Dann das rechte Bein wieder strecken, den Kopf auf die andere Seite drehen, das Becken leicht wiegen. Das Gewicht nach rechts verlagern und das linke Bein anziehen. Tief atmend entspannen.

**Wichtig:** Genießen Sie die entspannende Haltung, und lassen Sie alles los.

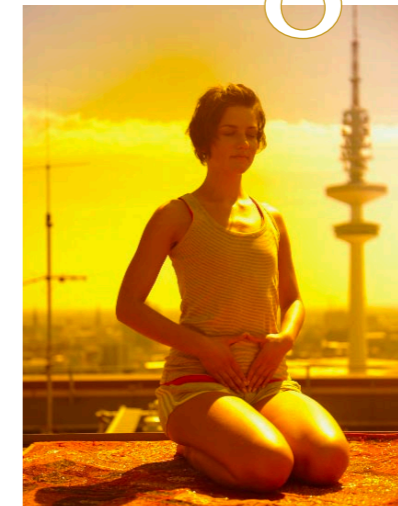
**Das bringt's:** In dieser Ausgleichsstellung kommen Körper und Geist zur Ruhe und können regenerieren. Das Qi verteilt sich im ganzen Körper.

## 7 Chi-Flow-Motion Baby-Krishna

➔ Die besten Workouts unter [www.brigitte.de/fitfolder](http://www.brigitte.de/fitfolder)

Im Wandel der Jahreszeiten ...  
TriloChi für andere Jahreszeiten  
finden Sie auf den beiden TriloChi-DVDs  
(je 32 Euro plus Versand, zu bestellen  
unter [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)).

## 8 Abschluss Atemmeditation



**Position:** Im Fersensitz Oberkörper und Kopf aufrichten, Schultern von den Ohren weg ziehen. Hände auf den Bauch legen, sodass ein Dreieck zwischen Zeigefingern und Daumen entsteht.

**Wichtig:** Augen schließen und die Aufmerksamkeit nach innen lenken – spüren Sie einige tiefe Atemzüge lang in sich hinein, wie es Ihnen nun geht.

**Das bringt's:** Diese Abschlussübung lenkt die Energie ins Körperzentrum und der ruhige Fluss des Chi sorgt für ein energetisches Gleichgewicht.

# TriloChi

Das neue Ganzkörper-Workout für jede Menge Sommerenergie

## ANNA BRONOWSKI, 19



So ungewohnt war TriloChi für die Mode- und Designmanagement-Studentin nicht, denn Yoga und Pilates macht sie eh. Ob sie sich sonst aber auch auf Hamburger Dächern rumtreibt, hat sie nicht verraten.