

## TriloChi – Zeit für mich

Noch nie hatten wir mehr Freizeit als heute. Der Soziologe Manfred Garhammer belegt in seiner Studie über den Zeitverbrauch der Europäer, dass wir schneller essen, uns eiliger waschen und fast zwei Stunden weniger schlafen als vor 70 Jahren. Dadurch hat der Durchschnittseuropäer 38 Minuten mehr Freizeit pro Tag.

Aber wo bleibt die gesparte Zeit? Denn wo man auch hinschaut oder hinschaut — alle sind in Eile, leiden unter Termindruck, stöhnen über Zeitnot und niemand hat Musse für sich und die schönen Dinge des Lebens.

### Dem Stress keine Chance

Wenn wir gedanklich permanent woanders sind und innerlich zerrissen werden, wenn ein Mensch sich überfordert sieht und seine Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, dann stellt sich Stress ein, der individuell sehr unterschiedlich empfunden wird. So vielfältig wie die Menschen sind auch die Stressauslöser. Wenn die Auswirkungen, die in Stresssituationen entstehen, nicht abgefangen und Fehlbelastungen zur Regel werden, steht der Körper dauerhaft „unter Strom“. Der Stress wird alle Schwächen des Körpers ausnutzen bzw. weiter vertiefen, das heisst, er kann Erschöpfungszustände und Krankheiten auslösen oder sie verstärken.

Unumstritten ist, dass anhaltende körperliche und psychische Belastungen ohne ausreichende Regenerationszeiten zu den verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden und Beeinträchtigungen führen. Stress wird daher in europäischen Fachkreisen inzwischen



als eines der grössten Gesundheitsprobleme gesehen.

Durch Sympathikus und Parasympathikus, die beiden gegensätzlichen Stränge des autogenen Nervensystems, werden alle Körperorgane gesteuert. Der aktivierende Sympathikus löst über die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin Kampf- und Fluchtreaktionen aus und steuert die Beschleunigung des Herzschlages. Der für Entspannung zuständige Teil des Parasympathikus setzt den Neurotransmitter Acetylcholin frei und verlangsamt dadurch den Herzschlag. Sind „Gaspedal“ und „Bremse“ im Gleichgewicht, ist eine schnelle Anpassung an äussere Umstände spielend möglich. Eine Dysbalance durch eine zunehmende Aktivität des Sympathikus oder mangelnde Reize für das parasympathische System lässt sich vergleichen mit einem Auto, das freie Fahrt hat, ständig beschleunigt wird, aber nicht mehr abbremsen kann. Die Fähigkeit, die körperlichen Systeme in Balance zu halten oder ihr Gleichgewicht wiederherzustellen, lässt sich trainieren.

### TriloChi – ein Schlüssel zur Harmonisierung

Das von Lucia Schmidt entwickelte Bewegungskonzept eröffnet in einzigartiger Weise eine holistische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper — ein Weg, der tiefgreifende Veränderungen ermöglicht. Zunächst wird die Sensibilität für das eigene Körpergefühl erhöht, sodass Störungen und Beschwerden bewusst wahrgenommen werden. Durch Rhythmus und Bewegung können starke Kraftfelder geschaffen werden, die Energien aktivieren und freisetzen sowie Kraft, Körpergefühl, Balance und Beweglichkeit schulen.

Die konzentrierten Bewegungsfolgen dienen gleichzeitig der Harmonisierung unserer physischen Kräfte; Massnahmen zur Regeneration können eingeleitet und die Kompetenz zur persönlichen Abgrenzung entwickelt werden. Durch die Synchronisierung von Bewegung und Atmung sowie eine bewusste Atemlenkung werden Körperbereiche und Organfunktionen gezielt stimuliert und in ihrer Funktion angeregt. Die harmonische Mischung aus Tonus und Relax, Aktivierung und Tiefenentspannung, Koordinationsschulung und Anregung der Phantasie eröffnet neue Wege Inneres wahrzunehmen und zuzulassen. Gedankenströme kommen allmählich zur Ruhe, der Verstand wird



fokussiert und persönliche Energiezentren werden reaktiviert.

Im TriloChi-Konzept verbinden sich fernöstliche Methoden (Qi Gong, Tai Ji und Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden wie Pilates, Stretching und Group-Fitness. Einfühlsam und bewusst mit sich und seinem Körper umzugehen ist dabei das Grundprinzip der Methode.

### Die Lebenskraft des Chi

Fliessende Bewegungsabläufe mit einem nach innen gerichteten Focus fördern in Verbindung mit bewusster Atmung unsere Lebensenergie, das sogenannte Chi. Es entspricht dem asiatischen Selbstverständnis von Gesundheitsvorsorge und Lebensglück. Chi ist die unsichtbare Lebenskraft des Universums, die Essenz unserer Existenz. Nach der chinesischen Philosophie fliesst es in Meridianen durch unseren Körper.

Von den Eltern auf das Kind übertragen wird das „Ursprungs-Chi“ oder „Vorgeburtliche Chi“ bei der Empfängnis. Dieses Chi ist zum Teil für die ererbte Konstitution eines Individuums verantwortlich und wird nach fernöstlicher Vorstellung in der Niere gespeichert. Das „Nahrungs-Chi“ ist die zweite Quelle des Chi und wird der verdauten Nahrung entzogen. Die dritte Quelle ist das „Natürliche Luft-Chi“, das die Lunge aus der eingeatmeten Luft gewinnt. Alle drei Formen von Chi vermischen sich und produzieren das „normale Chi“, das den Körper erfüllt. Blockierungen des Chi können Ursache von Schmerzen im Körper sein oder zu einer Schwächung der Organe führen. Werden die Blockaden gelöst, so kann das Chi den Körper revitalisieren.

Meridiane sind dabei die Leitbahnen, die Kanäle oder Wege, auf denen Chi im Körper befördert wird. Sie helfen, die