



Das Gleichgewicht wahren

Gymnastik und Meditation in spielerischer Harmonie

Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben. Eine natürliche Tatsache, die aber in unserer zivilisierten Welt lange Zeit stiefmütterlich behandelt worden ist. Erst in den letzten Jahrzehnten offenbart sich ein neues Bewusstsein: Fitness-Studios, Gymnastikkurse und fernöstliche Bewegungs-Konzepte boomen und schenken dem Anwender die Möglichkeit, sich auf seinen Körper zurück zu besinnen. Doch Vorsicht! Oft verhindert übertriebener Ehrgeiz den tatsächlichen Zugang.

Text: **Mario Ackermann**

Natürliche Bewegung wächst von innen heraus – das haben asiatische Philosophen schon vor vielen Jahrhunderten herausgefunden und weitergegeben. Das Bewusstsein eines feinstofflichen Körpers muss in Asien nicht bewiesen, sondern vielmehr täglich erlebt werden. Die Vorstellung von „Chi“, der unsichtbaren aber doch essentiellen Lebenskraft, die Körper und Geist durchströmt, ist dort allgegenwärtig. Auch Praktiker der westlichen Welt wollen daraus ihren Nutzen ziehen und begeistern sich für die vielfältigen Angebote, egal ob sie nun Yoga, Tai Chi oder Qi Gong heißen.

Vergessen wird leider häufig, dass kopfgesteuertes „Bewegen wollen“ den ursprünglichen Prinzipien widerspricht. Die Identifikation mit dem Ich und dem eigenen Körper sowie der Impuls aus Angst statt aus Liebe zu handeln verhindern die natürliche Bewegung und erschweren die Resorption der fantastischen Möglichkeiten, die diesen Konzepten innewohnen – der Ausdruck „Davontrainieren“ umschreibt das D lemma eindrucksvoll.



Spielerische Gymnastik dagegen ist ein Handeln, das aus der Mitte geboren wird, das den natürlichen Ausgleich von Yin und Yang, von Körper und Geist und von aktiv und passiv berücksichtigt und sich an den elementaren Gesetzen der stofflichen wie feinstofflichen Welt orientiert. „Sanfte Fitness“ heißt das Zauberwort, in das jeder wie in einen beruhigenden See oder ein erfrischendes Bad hinein tau-

chen darf. Ein besonders simples und deshalb so erfolgreiches Konzept liegt hinter dem aus Gymnastik und Meditation zusammengesetzten Begriff „Gymnation“, dass sich bereits in einigen Fitness-Studios positiver Rückmeldungen erfreuen konnte.

Zentraler Grundgedanke von „Gymnation“ ist die einfach zu erlernende Bewegungsfolge und die spielerische, sanfte Annäherung an das Thema Bewegung. Neun Stationen bilden einen Kanon, der die Muskeln des Körpers aktiviert und die Zellen vitalisiert. Die innere Ausrichtung ist dabei aber keinesfalls auf Sport oder Leistung, sondern vielmehr auf die Kraftzentren des feinstofflichen Körpers gerichtet. Die sieben Chakren in den ersten sieben Stationen, sowie die Aura in der achten und die Meditation in der neunten Station stehen im Mittelpunkt dieser persönlichen Organisation.

Mit entsprechenden Farben und Tönen werden Chakren schon seit ihrer Entdeckung in Verbindung gebracht. So repräsentiert Rot als Zeichen des aktiven



mpulses das erste Energietor, Orange als Symbol für intensive Gefühle das zweite Tor usw. Lernen wir also, uns beim Üben einfacher gymnastischer Übungen gleichzeitig auf die entsprechende Chakra-Farbe zu konzentrieren und den korrespondierenden Energielaut zu tönen oder gegebenenfalls zu denken, ergibt sich das optimale Bild einer klassischen Symbiose, die ausgewogene Harmonie von Körper und Geist.

Wollen wir wieder zu unserer ureigenen Körperlichkeit zurückkehren und unserem

Bedürfnis nach natürlicher Bewegung Rechnung tragen, so sollten wir fortan nicht blindlings leistungsbezogenen Bewegungskonzepten folgen, sondern die Harmonie in uns selbst erspüren. Das berühmte „Bauchgefühl“, die intuitive An- oder Entspannung der Muskulatur oder das leichte Lächeln auf den Lippen sind erste Indikatoren für unsere Selbsterkenntnis. Von diesen Qualitäten ausgehend kann sich dann jeder auf den universellen Weg einer heilenden und freudvollen Gymnastik machen. Die Kombination von Meditation und Bewegung, das natürliche Gleichgewicht zwischen beiden, ist die erste Option für alle, die über ihren Körper die göttliche Harmonie erfahren möchten.



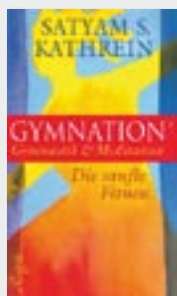
Anzeige

Buch-Tipp:

Satyam S. Kathrein

Gymnation
Die sanfte Fitness

176 Seiten, € 18,00
ISBN 978-3-7934-2063-7
Ullstein Allegria



Weitere Infos zur Ausbildung zum Gymnation-Trainer und Wellnessberater unter: Tel. 089-33 89 33 und www.gymnation.de