

MEHR ENERGIE!

Ein sanftes Workout mit doppelter Jungbrunnen-Wirkung: Gymnation verbindet westliche Gymnastik mit fernöstlicher Meditation und schenkt uns ein Fitnessstraining nebst Anti-Stress-Programm. Neun Übungen zum Auftanken für Körper, Geist und Seele.

Diese Kraft können wir weder fühlen noch sehen: Nach fernöstlicher Auffassung fließt unsere Energie, das Chi, über sieben Energiewirbel in den Körper hinein und hinaus. Diese so genannten Chakren sind in einer geraden Linie entlang der Wirbelsäule vom Damm bis zum Scheitel angeordnet. Als ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele aktiviert und öffnet Gymnation diese Chakren und mobilisiert unseren Energiekreislauf. Die Folge: Wir nehmen mehr Chi auf. Die acht Gymnastikübungen plus Meditation kräftigen und dehnen den Körper, sorgen für Spannkraft und Entspannung, schärfen unser Bewusstsein und wecken die Lebensgeister. Und das können Sie nicht nur fühlen – man wird es Ihnen auch ansehen! ■

Michaela Rose

So funktioniert das Gymnation-Workout

50 Minuten Für jede der acht Übungen sollten Sie sich drei Minuten Zeit nehmen, die abschließende Meditation darf 25 Minuten dauern.

Grundposition Die Füße stehen hüftbreit auseinander, beide Fußspitzen sind etwas nach außen gedreht, die Knie leicht gebeugt.

Wohlfühltempo Bewegen Sie sich langsam und konzentriert in Ihrer eigenen Geschwindigkeit und schließen Sie die Augen dabei.

Chakra-Wirkung Jede Übung wirkt gezielt auf ein Chakra, jedem Chakra sind bestimmte Lebensthemen zugeordnet. Während des Übens sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das jeweilige Thema richten.

Denken Sie bunt! Vertiefen Sie die Wirkung der Übungen, indem Sie sich die jeweils zugehörige Chakra-Farbe in Ihrem Körper und Ihrer Aura vorstellen. Die Aura reicht etwa einen Meter weit um Ihren Körper.





1

Erste Übung für eine gesunde Basis

So gehts: In der Grundposition die Arme mit lockeren Schultern baumeln lassen. Den Oberkörper immer wieder abwechselnd nach links und rechts drehen bis die Hände genau mittig vor und hinter dem Körper sind. Beide Handflächen zeigen dabei zum Körper.

Benefit: Bringt den Kreislauf auf Trab und trainiert die seitliche Bauchmuskulatur. Perfekt für eine schlanke Taille!

Chakra-Wirkung: Die Drehbewegungen aktivieren den Lebensfluss und zudem regt die Energie der Hände die Selbstheilung an. Das entfachte innere Feuer stimuliert den Beckenboden und lässt Sie mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen. Ihre Wurzeln wachsen wie von selbst in den Boden, sie geben Halt und helfen dabei, Ziele mühelos zu erreichen.

Visualisieren Sie die Farbe Rot in den Körper und die Aura – das stimuliert unsere Lebenskraft.



2

Zweite Übung für eine kraftvolle innere Quelle

So gehts: In der Grundposition beide Arme nach oben strecken und langsam nach hinten, dann nach vorne kreisen lassen. Die Handflächen sind nach oben gerichtet, die Hände treffen sich vor dem zweiten Chakra – zwei Finger breit unter dem Bauchnabel. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und den Körper strecken, bei der Abwärtsbewegung ausatmen und gleichzeitig in die Knie gehen. Weiterkreisen.

Benefit: Bringt den Körper in Schwung, sorgt für Spannkraft und lockert die verspannte Nacken- und Schulterpartie.

Chakra-Wirkung: Mit den Händen heben Sie die Energie über den Kopf und schütten sie wie eine Energiedusche über sich aus. Diese Übung schenkt Kreativität und lässt einen Kreislauf des Gelingens entstehen. Sie schöpfen Kraft aus Ihrer inneren Quelle – für das eigene Glück brauchen Sie keine Fremdenergie von außen. Visualisieren Sie die Farbe Orange in den Körper und die Aura – das verfeinert Sinnlichkeit und Lebensfreude.



3

Dritte Übung für ein Strahlen in die Welt

So gehts: Auf der Stelle traben und die Hände mit den Handflächen zum Körper auf Höhe des Magens vor dem dritten Chakra in einem Abstand von zehn Zentimetern vor und zurück bewegen. Dabei berühren sich die Fingerspitzen fast, der Rhythmus ist abgestimmt auf das Traben der Beine.

Benefit: Pusht das Herz-Kreislauf-System und kräftigt Bein-, Arm- und Brustmuskulatur.

Chakra-Wirkung: Die Hände erzeugen ein Energiefeld vor dem Sonnengeflecht (Solarplexus, zwischen zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel), das Willenskraft, Durchsetzungsfähigkeit und Ausstrahlung unterstützt. So können Sie mutig immer das Richtige im Leben tun.

Die Farbe Gelb in den Körper und die Aura visualisieren – das steigert Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung.

Vierte Übung für die Liebe und das Herz

So gehts: Die Hände liegen nebeneinander auf dem vierten Chakra, dem Herz-Chakra, und die Mittelfinger berühren sich. Mit dem Einatmen die Arme im Zeitlupentempo in einer öffnenden Bewegung seitlich nach oben strecken, den Körper dabei aufrichten, die Spannung halten. Mit dem Ausatmen die Hände langsam wieder zum Herz-Chakra zurückführen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen und die Knie beugen. Position kurz halten. Von vorne beginnen.

Benefit: Kräftigt Oberkörper sowie Rücken und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

Chakra-Wirkung: Mit der Verbeugung zeigen wir die Demut, um anderen Menschen mit Respekt zu begegnen. Das Öffnen der Arme zum Himmel symbolisiert das Geben von Liebe an die (Um-)Welt, die wie eine Blume immer wieder erblüht und uns die Angst nimmt. Visualisieren Sie für diese Übung die Farbe Rosa in Ihren Körper und Ihre Aura – das unterstützt die Hingabe an die Liebe.

4



5



Fünfte Übung für eine entspannte Kommunikation

So gehts: Beide Hände in einem Abstand von fünf Zentimetern um den Hals, das fünfte Chakra, halten und auf die Schlüsselbeine aufstützen. Die Handballen berühren sich dabei. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, die Hüfte nach rechts außen drehen, bis das linke Bein gestreckt ist. Den Körper diagonal vom Kopf bis zu den Zehenspitzen strecken. Danach zur Ausgangsbasis zurückdrehen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Die Hüfte nach links außen drehen bis das rechte Bein gestreckt ist. Wieder diagonal strecken. In der eigenen Geschwindigkeit dabei immer wieder die Seiten wechseln.

Benefit: Sorgt für Körperspannung und Beweglichkeit in den Hüften und streckt die Waden.

Chakra-Wirkung: Die Übung unterstützt unsere Zivilcourage, um für Wahrheit und gegen Egoismus einzutreten. Wir nehmen Erfahrungen an, akzeptieren Veränderungen und lernen das angstfreie Loslassen sowie Selbstliebe. Die Farbe Blau in den Körper und die Aura visualisieren – das macht Mut und fördert die Kommunikation.

6



Sechste Übung für Einsicht und Gedankenfreiheit

So gehts: Die rechte Hand liegt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen – dort befindet sich das sechste Chakra, auch das dritte Auge genannt. Die linke Hand liegt auf dem Hinterkopf. Das Becken in einem leichten Hüftschwung von links nach rechts und wieder zurück wie eine liegende Acht kreisen lassen.

Benefit: Kräftigt und mobilisiert die Körpermitte und die Wirbelsäule.

Chakra-Wirkung: Das „Bauchtanzen“ lässt uns unsere Lebensvision und Berufung erkennen, fordert zur Verwirklichung unserer Träume auf. Intuition wird unser ständiger Begleiter, das Leben wird aus einer neuen Perspektive betrachtet, wir vertrauen in den Sinn des Lebens. Die Farbe Violett in den Körper und die Aura visualisieren – das fördert Entspannung und Inspiration.



7

Siebte Übung für die Verbindung mit dem „göttlichen Ganzen“

So gehts: Die Hände etwa zehn Zentimeter über dem Scheitelpunkt halten, wo sich das siebte Chakra befindet. Die Handflächen nach unten richten. Rechte und linke Hand abwechselnd nach unten und oben bewegen. Die Fingerspitzen berühren sich dabei fast, aber nicht den Kopf. In der Grundposition Körperspannung aufbauen.

Benefit: Trainiert die Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Chakra-Wirkung: Wir fühlen uns im Einklang mit uns. Der „Baum der Erkenntnis“, der Wahrheit und des Wissens wächst und lässt uns Lebensfreude spüren. Visualisieren Sie die Farbe Weiß bzw. Kristallklar in den Körper und die Aura – das gesamte Farbspektrum ist darin enthalten und schenkt uns ein klares Bewusstsein.



8

Achte Übung für Stärkung und Schutz der Aura

So gehts: Die Hände 30 Zentimeter über den Kopf halten, die Handflächen zeigen zum Körper. In kreisförmigen Bewegungen mit den Händen zueinander vom Kopf bis zu den Füßen die Aura „glatt streichen“, dabei in die Hocke gehen. Seitlich und am Rücken in einer Linie vom Kopf bis zu den Füßen streichen. Zum Schluss Beine und Arme ausschütteln.

Benefit: Trainiert Bein- und Armmuskulatur.

Chakra-Wirkung: Diese Übung soll die Wirkung der vorangegangenen Übungen erhalten, sie vor unseren eigenen Abwehrmechanismen und Angriffen von außen schützen. Wir stehen gestärkt im Leben, können unsere eigenen Entscheidungen treffen und im Einklang mit uns selber handeln. Stellen Sie sich die Farbe Weiß-Kristallklar als Schutz und zur Stärkung Ihres Energiefeldes vor.

Meditation

So gehts: Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und nehmen Sie einen bequemen meditativen Sitz ein. Schließen Sie die Augen, atmen Sie dreimal kräftig ein und langsam wieder aus, dann gleichmäßig und ruhig ein- und ausatmen. Spüren Sie die angenehme Wärme in Ihrem Körper. Lassen Sie Anspannungen, Gedanken, Sorgen und Ängste los. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Legen Sie eine mentale Pause ein und genießen Sie die Gedankenleere im Kopf. Die Kraft der Stille fördert in Ihnen eine entspannte Gelassenheit, mit der alles wie von selbst gelingt. Nach etwa 25 Minuten die Augen öffnen, sich langsam räkelnd, aufstehen und Arme und Beine ausschütteln.

Chakra-Wirkung: Meditation ist keineswegs bloßes Im-Schneidersitz-Verharren, sondern lässt die durch die Übungen aufgebaute Kraft im Körper fließen. Meditation wirkt wie ein Batterieaufladegerät. Kraft strömt über die Chakren in unseren Körper und kann als Energiereserve eingelagert werden. Wir werden weder von Angst noch von Feigheit getrieben. Die ewige „Waschmaschine des Verstandes“, die alle Gedanken linksherum und dann wieder rechtsherum dreht, stoppt und wir spüren die Freiheit, das Richtige zu tun. Diese stabile innere Mitte macht uns zu einem Menschen, der sich und seine Umwelt bewusst wahrnimmt.

Mehr über Gymnastik: Buch mit Übungs-CD: „Gymnastik-Gymnastik & Meditation“, Satyam S. Kathrein, Allegria Verlag, 18 Euro
Kurse gibts in Fitness-Studios. Mehr Infos unter www.gymnation.de

