

Experten-Tipp:

Die Atmung wechselt im Zen Ki Yoga zwischen Nasen- und Mundatmung: Bei Übungen, die aus Wiederholungen bestehen, wird durch die Nase ein- und über den Mund ausgeatmet. Wird die Position hingegen gehalten, sollte nur durch die Nase geatmet werden.

Die Übungen sehen einfach aus, haben es aber in sich

KNACKKIGER PO UND POWER PUR

Zen Ki Yoga bringt Po, Bauch und Beine effektiv in Form und schenkt Kraft und Flexibilität. Dabei variieren die Übungen mit dem Wechsel der Jahreszeiten und geben dem Körper jede Menge Energie – ob Sommer oder Winter.

// Text **Nicole Reese**
// Fotos **Daniel Sebastian Chassein**



WENN ES in Deutschland kalt, nass und früh dunkel wird, steht in Australien der Sommer kurz bevor. Dort, genauer gesagt in Sydney, sitzt Janie Larmour in ihrem Yoga-Studio. Helles Sonnenlicht fällt durch die Fenster. Es ist warm und jetzt die perfekte Jahreszeit, um intensiv an Leber und Gallenblase zu arbeiten, die Körperseiten zu öffnen und zu stretchen: „Okay, Beine weit grätschen, Oberschenkel sanft nach innen drehen und die Fußsohlen fest in den Boden drücken. Füße flexen“, sagt die athletische Zen-Ki-Yoga-Lehrerin mit fester Stimme. „Wir strecken jetzt die Meridianlinien der Leber, die an der Innenseite der Oberschenkel entlanglaufen.“ Dann zieht Janie Larmour ihre Ellenbogen zurück und beugt sich tief zur Seite.

Übungen, die den Körper wärmen, wären in Australien jetzt fehl am Platz. Auf der anderen Seite der Erdkugel jedoch, wo die Kälte Einzug gehalten hat, liegt der Fokus im Zen Ki Yoga jetzt genau darauf. Dabei werden Po, Bauch, Beckenboden und unterer Rücken trainiert sowie die zur Winterzeit gehörenden Meridiane von Nieren und Blase gestärkt. „Funktionieren Nieren und Blase richtig, haben wir ein genaues Gefühl dafür, wer wir sind, wissen, was wir wollen, sind zuversichtlich, handeln motiviert und nach vorn gerichtet“, erklärt Janie Larmour. Die vier Basisübungen für den Winter sind ein hervorragendes Antidepressivum. Sie beruhigen das Nervensystem, bauen Stress ab, stabilisieren die Wirbelsäule und kräftigen den ganzen Körper – insbesondere Po und Oberschenkel.

Basierend auf der japanischen Heilmethode Shiatsu, aktivieren die Positionen im Zen Ki Yoga >

die sogenannten Meridiane, durch die die Energie im Körper fließt – im Japanischen „Ki“. Sind die Meridianbahnen blockiert, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper, das sich durch Rückenschmerzen, Lustlosigkeit, Nervosität, steife Knochen oder andere Erkrankungen bemerkbar machen kann. Die Übungen im Zen Ki Yoga arbeiten gezielt an den Meridianen, um diese Blockaden zu lösen – auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Je nach Jahreszeit stehen dabei unterschiedliche Organe im Vordergrund und damit auch andere Muskelgruppen. Im Winter sind es die Meridianpunkte von Blase und Nieren, die über die Po-, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur aktiviert werden.

Entdeckt hat Janie Larmour das Zen Ki Yoga Ende der Neunziger in Sydney und war sofort begeistert. Sie hatte gefunden, was sie suchte – „ein effizientes Trainingsprogramm für Körper und Seele“. Die dynamischen Yoga-Formen Ki Yoga, japanisches Yoga, Ryoho Yoga oder Zen Ki Yoga beruhen alle auf dem Meridiansystem des

japanischen Zen Shiatsu und der Lehre der fünf Elemente, auch wenn sich die verschiedenen Stile in ihren Schwerpunkten und Ausrichtungen voneinander unterscheiden.

Die Lehre der fünf Elemente ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang. Die Elemente Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde sind jeweils einer Jahreszeit und einem Organpaar zugeordnet. Das zum Winter gehörende Element ist Wasser. Als fünfte Jahreszeit gilt der Spätsommer.

Die Positionen im Zen Ki Yoga unterscheiden sich von klassischen Hatha-Yoga-Haltungen. Auf den ersten Blick sehen die Übungen, die oft im Liegen ausgeführt werden, einfach und nicht sonderlich spektakulär aus, sie sind jedoch extrem herausfordernd. Vor allem, wenn man sie genau ausführt – und das sollte man: „Betrügst dich nicht selbst“, meint Janie Larmour dazu. „Geh nur so weit, wie du die Position halten kannst.“ Die präzise Ausführung der Positionen liegt ihr besonders am

Herzen. Bei der ersten Übung ihres Trainingssets, die den Blasen- und Nierenmeridian aktiviert, ist es besonders wichtig, die Knie möglichst weit zu öffnen und in Richtung Boden gedrückt zu halten. Dabei sollte der Po nur so hoch kommen, dass sich der untere Rücken nicht durchbeugt. Sonst wird nur die Wirbelsäule gestaucht, statt Po, unteren Rücken, Kreuzbein und Blase zu kräftigen. Zen Ki Yoga ist für jeden geeignet, je nach Fitnesslevel können die Übungen unterschiedlich intensiv ausgeführt werden. Wichtig ist vor allem die korrekte Ausführung der Übungen, auch wenn Po oder Bein sich eventuell kaum vom Boden heben lassen. Vor allem der zweite Teil der zweiten Übung ist sehr anstrengend – beim Anheben des Pos in der Grätsche zittern bei Anfängern schon nach zwei Wiederholungen die Pomuskeln. Als Belohnung für die Anstrengung grinst aber die Seele. Winterdepression ade.

Die Australierin Janie Larmour bietet ihre Kurse nicht nur in ihrem Studio in Sydney an, sondern auch online unter zenkiyoga.com

POSITION 1



+ WIRKUNG

Beckenboden und unterer Rücken werden gekräftigt und die Pomuskulatur trainiert. Blasen- und Nierenmeridiane aktiviert.

Rückenlage, Hände hinter dem Kopf verschränken, Füße dicht an den Po ziehen, Fußsohlen aneinander und Knie nach außen fallen lassen. Beim Ausatmen den Po anheben, Knie in Richtung Boden drücken. Einatmen und dabei absenken. Acht- bis zehnmal wiederholen, beim zehnten Mal mit dem Becken oben bleiben, ausatmen und die Hüfte nach links biegen, Oberkörper leicht nach rechts. Einatmen, zurück zur Mitte, ausatmen und Hüfte nach rechts – Po und Hüfte bleiben dabei oben auf einer Linie mit den Knien.

POSITION 2



+ WIRKUNG

Nicht die Knie an die Brust ziehen, wenn es im unteren Rücken sanft zieht – den Druck löst Position 3 auf. Zehn Wiederholungen.

VARIATION Becken oben lassen und mit der Ausatmung das rechte Bein anheben, einatmen, Bein ablegen und Seite wechseln. Zweimal pro Seite. Bauch- und Pomuskeln anspannen, um das Becken anzuheben. Leichter wird die Übung, wenn die Beine etwas enger zusammenkommen. Beine und Knie durchgestreckt lassen – auch wenn sich der Po nicht vom Boden heben lässt.



+ WIRKUNG

Stärkt Po und untere Bauchmuskulatur. Die Blase wird gekräftigt – auch, wenn sich das Bein nicht anheben lässt.

POSITION 3



Rückenlage, rechtes Knie an die Brust heranziehen und das linke lang am Boden ausstrecken. Zehen flexen. Rechten Fuß mit rechter Hand greifen, Finger zeigen über die Zehen in Richtung Fersen. Kinn zum Brustkorb ziehen (Kopf bleibt am Boden). Rechtes Bein zur Decke ausstrecken (Knie kann gebeugt sein). Linke Hand auf das linke Bein legen, Finger Richtung Kniescheibe schieben, Ferse in den Boden drücken, Bein strecken und 45 Sekunden halten. Langsam das Bein absenken und Seite wechseln. Fokus liegt jeweils auf dem ausgestreckten Bein am Boden.

+ WIRKUNG

Entspannt den unteren Rücken, Nieren und Nebennieren. Löst Stress und sorgt für einen tiefen Schlaf.

POSITION 4

Rückenlage, Beine grätschen und nach innen rollen wie in Position 2. Hände liegen auf dem Bauch. Einatmen und mit der Ausatmung langsam den Oberkörper aufrichten. Nicht die Beine vom Boden lösen, Zehen flexen. Nur so weit hochkommen wie möglich – ohne Schultern und Schwung einzusetzen. In dieser Position bleiben, ausatmen und mit der Einatmung zurück zum Boden abrollen. Zehn Wiederholungen.



+ TIPP

Es wird einfacher, wenn die Beine enger zusammenkommen, die volle Wirkung für die Blase wird aber nur über die weit gegrätschten Beine erreicht.

+ WIRKUNG

Kräftigt die untere Bauchmuskulatur sowie die Blase und steigert die Aktivität.