

## TriloChi®

*Eine zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute!*

Unsere Gesellschaft vollzieht gerade einen grundlegenden Wandel: Der Trend geht weg vom 80-Stunden Workaholic hin zur Fähigkeit von Work-Life-Balance. Auch das Verständnis von Fitness erfährt eine große Veränderung: Nicht mehr der Mangel an Nutzen und Status, sondern Knappheit von Zeit und Aufmerksamkeit, Komfort, ganzheitlichem Wohlbefinden prägen immer mehr die Konsumwelt der kommenden Jahre.

Hier bietet die TriloChi®-Methode eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das zeitgemäße und moderne MindBody-Konzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen und verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit bewährten Elementen aus der Tradition des Yoga und des Daoismus.

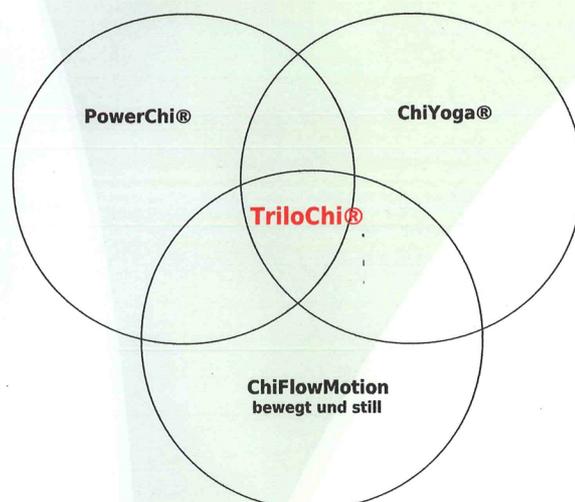
TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre.

Das Grundgerüst der TriloChi®-Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- 🕒 **Bewegtes und stilles ChiFlowMotion** (Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen)
- 🕒 **PowerChi** (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Training)
- 🕒 **ChiYoga** (Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)

*Der holistische Ansatz und die Wirkungsweise spiegeln sich in den einzelnen Segmenten dieser wertvollen Körper- und Energiearbeit wider.*

## TriloChi® - Das MindBody-Konzept nach Lucia Nirmala Schmidt



## Holistischer Ansatz und Wirkungsweise von TriloChi®

### Power Chi®

***Power Chi basiert auf Low Impact Schritten und wird interpretiert durch das Polaritätsprinzip „Yin und Yang“. Die Qualität der Bewegungen ist schwingend, lockernd, lösend und leicht. Der Bewegungsumfang ist je nach Be- und Empfinden sowie körperlichen Voraussetzungen größer oder kleiner.***

- ⌚ Herz- Kreislauf- und Fettstoffwechsellanregend
- ⌚ Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- ⌚ Meridianaktivierung / Anregung des Energieflusses im Körper / „das innere Feuer wird geweckt“
- ⌚ Lockern und Lösen von Blockaden auf körperlicher, seelischer und emotionaler Ebene
- ⌚ Über eine freie und natürliche Atmung wird die Ausscheidung von Toxinen und Schadstoffen aus dem Zellstoffwechsel und der Muskulatur gefördert.
- ⌚ Geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit wird geschaffen.
- ⌚ Schulung der Eigenverantwortung im Umgang mit körperlichen Grenzen und Bedürfnissen.
- ⌚ Förderung des natürlichen Bewegungsempfindens.

### ChiYoga®

***Körperpositionen (Asanas) aus dem Hatha Yoga werden fließend und geschmeidig miteinander verbunden oder kraftvoll im Atemfluss gehalten. Pilates, Toning-, Beckenboden- und Rückenübungen werden im Einklang mit der eigenen Atmung durchgeführt.***

- ⌚ Sammeln, Zentrieren und Lenken der Lebensenergie
- ⌚ Vitalisierung des Körpers durch Schulung von Kraft, Balance und Beweglichkeit in Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus.
- ⌚ Stimulierung des Körperzentrums und wecken der inneren Kraft
- ⌚ Mit Bewusstheit und Kontrolle wird die individuelle Beweglichkeit und das Kraftpotenzial ausgeschöpft sowie Stabilität, Belastbarkeit und Balance ohne jedes Leistungsdenken gefördert.
- ⌚ Einheit/Synchronisation von Bewegung, Konzentration und Atmung schaffen Vitalität, Mut zur Veränderung, Ruhe, Gelassenheit und Körperharmonie.

## ChiFlowMotion®, bewegt

*Tai Ji- und Qi Gong inspirierte Übungen, die zur Musik und im Fluss der Atmung den Körper lockernd, lösend und anstrengungslos aufwärmen.*

- ⌚ Anregung des Qi Flusses
- ⌚ „Ankommen im Hier und Jetzt“
- ⌚ Verbindung zwischen Körper und Geist entwickelt sich über die Aufmerksamkeit für Motorik ohne den Einsatz von forcierter Muskelkraft.
- ⌚ Wahrnehmung für die eigenen Bewegungen, die Beurteilung der Körperhaltung, des Muskeltonus und die Beobachtungsgabe für Beweglichkeit bzw. Blockaden in den Gelenken fördern Ruhe, Gelassenheit und Körperharmonie.

## ChiFlowMotion®, still

*Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen wie bspw. Körper- und Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Atemübungen.*

- ⌚ Entspannung trägt zum ruhigen Fluss des Qi bei.
- ⌚ Regeneration auf körperlicher und geistiger Ebene findet statt.
- ⌚ Das energetische Gleichgewicht wird ausbalanciert.
- ⌚ Heilung kann stattfinden.

### → TriloChi®

- ⌚ Physische und psychische Dysbalancen können harmonisiert werden.
- ⌚ Durch Besinnlichkeit entsteht Bewegungsfreude und Körperkompetenz.
- ⌚ Entwicklung von Körperbewusstsein und Steigerung der Körperwahrnehmungsfähigkeit.
- ⌚ Mit dem Gefühl, endlich bei sich angekommen zu sein und seinen persönlichen Freiraum zu finden.

Infos zu TriloChi® Aus- und Fortbildungen unter: [www.trilochi.de](http://www.trilochi.de)