

Lucia Nirmala Schmidt ist Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin. Sie gilt als eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas und wurde mit verschiedenen Preisen für ihre langjährige, herausragende Arbeit geehrt. Infos: www.body-mind-spirit.ch



ckeln kann. Wenn die Energie ungehindert fließt, fühlen wir uns lebendig, gesund und glücklich und sind mit uns selbst in Frieden und Harmonie.

Chi Yoga ist ein Weg zur Kultivierung der Lebensenergie, ein Weg, auf dem Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden deutlich verbessert können.

Welche Art des Trainings stärkt Frauen wirklich?

Genau wie in unserem Alltag herrscht auch im Sport und beim Fitnesstraining das männliche Prinzip vor: anregend, leistungsorientiert und nach außen gerichtet. Bewegung ist für viele ein Mittel zum Abbau von Spannungen – so eine Art Überdruckventil, das bei Männern auch ganz gut zu funktionieren scheint. Es gibt Momente im Leben, in denen wir den Drang nach intensiven Bewegungsprogrammen verspüren. Dem nachzugehen ist wichtig und richtig.

Aber: Der Körper (Yin) hat die Funktion, Energie (Yang) aufzunehmen und zu binden. Wer sich mit Energiearbeit beschäftigt, der weiß, dass ein starker und kräftiger Körper mehr Energie aufnehmen kann als ein schwächerer. Fühlt man sich matt und abgespannt, können Yang-Energien (Power Yoga oder intensive Fitnessprogramme) zwar momentan belebend wirken, aber der schwache Körper kann diese Energie nicht speichern. Es kann sogar das Gegenteil geschehen, dass nämlich der Organismus „überhitzt“ und frau sich anschließend noch ausgelaugter und schwächer fühlt, denn: Die intensive, feurige Aktivität (Yang) schwächt wiederum die Ur-weibliche Kraft, das Wasser (Yin).

Interessant scheint mir auch der Gedanke, dass Hitzewallungen, über die Frauen in den Wechseljahren berichten, ein Attribut unserer west-

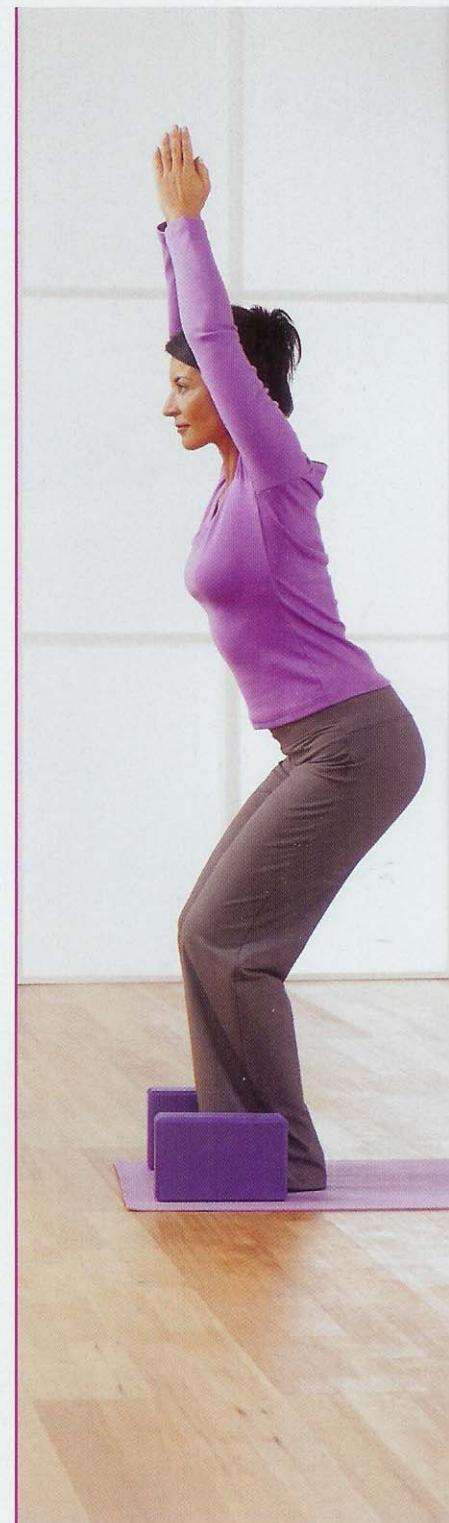
lichen Leistungsgesellschaft zu sein scheinen, welches bei Frauen in den Ländern der so genannten Dritten Welt völlig unbekannt ist. Auch hier könnte es nach Ansicht der TCM durchaus sein, dass eine übermäßig männliche Art zu leben (Leistungs-, Zeit- und Termindruck, Mehrfachbelastungen etc.) und sich zu bewegen in der ersten Lebenshälfte der Frauen ihr Ur-weibliches Element schwächen, so dass in der Phase des Wechsels das Wasser-Element zu schwach ist, um das Feuer zu zähmen.

Sinnvolle Bewegung

Stimmig wäre es deshalb gerade für Frauen ab Vierzig, besonders darauf zu achten, dass sie sich auch während der Aktivität wohl fühlen und sich nicht „auspowern“. Ein sinnvolles Bewegungsprogramm bietet einen Ausgleich zum Alltag. Es sollte sowohl an ihren momentanen körperlichen Zustand als auch an ihrem Lebensrhythmus angepasst sein. Ein weiteres Argument für ein gemäßiges Übungsprogramm geben neueste klinische Untersuchungen: Trainingsphysiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass bei jeder hohen beziehungsweise mehr als 60 Minuten dauernden körperlichen Belastung Stresshormone produziert werden, welche die Immunabwehr bis zu einigen Stunden reduzieren. Dies kann gerade Frauen, die mehrmals wöchentlich ein intensives Trainingprogramm absolvieren, anfälliger für Krankheiten machen.

Fazit

Dieser Artikel hatte nicht zum Ziel, ein geschlossenes, perfektes Übungssystem vorzustellen. Vielmehr soll er Frauen auffordern, sich intensiv mit sich zu beschäftigen. Sie ermutigen, keinen Regeln und Theorien zu folgen, nur weil sie altüberliefert sind



oder es alle so machen, sondern vielmehr den inneren Dialog, die Intuition zu fördern. Ich möchte den Frauen Mut machen, neue Wege zu gehen, zu experimentieren, neue Wahrheiten zu entwickeln und so ein neues Verständnis für Körper, Bewegung und Energie zu finden.