

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 ➤

