

DO-IN: Übungen zur Stärkung der Vitalkräfte

Mit dem gerade beginnenden neuen Jahrtausend zeichnet sich in den verschiedensten Lebensbereichen eine deutliche Wende ab. Eines der Kennzeichen dieser Wende ist, dass der Mensch sich wieder mehr in seiner Gesamtheit von Körper-Seele-Geist sehen möchte.¹

Mittels einer Vielzahl von Techniken die zumeist rasch zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren sind, sind uns passende Werkzeuge in die Hand gegeben, die neben dem Entspannungseffekt auch eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Do-In ist eine Mischung aus Philosophie, Atemtechniken, Meditation, Akupressur, Gymnastik und Sake-Bad. Regelmäßiges Üben verspricht generelles Wohlbefinden, eine ausgeglichene Psyche und dient der Gesundheitsvorsorge. Gute Erfolgsaussichten – vor allem im Sinne einer Präventivmedizin - bestehen bei allen Krankheitsbildern, die aus mangelnder Bewegung bzw. physischer und psychischer Verspanntheit, respektive Belastung, entstanden sind.² Der Energiefluss in den Meridianen und den dazugehörigen Organen wird stimuliert und harmonisiert. So fördert man die Vitalität, kräftigt den Körper und verbessert die Blutzirkulation.³

ATEMÜBUNG / CHAKRENATMUNG

Beim Einatmen breiten sich die Hände vor dem untersten Chakra zur Seite aus (als zöge man einen Kuchenteig auseinander), Atem kurz anhalten, dann beim Ausatmen die Arme langsam sinken lassen. Schultern total entspannt. Dann beim Einatmen beide Hände über die Körpermitte zum zweiten Chakra hoch, zur Seite ausbreiten, kurz halten, dann beim Ausatmen die Arme langsam sinken lassen. Und so weiter, bis das Chakra über dem Kopf erreicht ist. Dieses 4x „beatmen“. (Hinweis: die Ausatmung ist mindestens drei mal so langsam wie die Einatmung).⁴

Do-In gilt als Vorläufer des TaiJi. Manche Übungen ähneln auch Qi-Gong- bzw. Yoga-Übungen. 10 Minuten täglich reichen aus, um die Vitalkräfte zu stärken, sowie Konzentration, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz zu erhöhen.

STRESS- UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba

**Trainerin für Entspannung und Kommunikation
Schulungen, Seminare, Gruppen- und Einzeltraining,**

**Lindenhofstraße 23
3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: 0650 3830 305
E-Mail: Silvia.Zuba@aon.at**

¹ Vgl.: Gayaka P. Backheuer & Claudia P. Gütinger "Gesund und vital mit Do-In" Verlag Trias, S 5

² Internet: <http://www.50plus.at/tcm/doin.htm> 4. 3. 2008

³ Internet: <http://www.thermenhof.at/index.php?id=202&L=0&S=13> Stand 4. 3. 2008

⁴ Vgl.: Seminarheft MindWalking® Basiskurs 2 von Ulrich Kramer, siehe www.mindwalking.de