

Do-In im Wellness-Hotel

von
Ute Hoffman

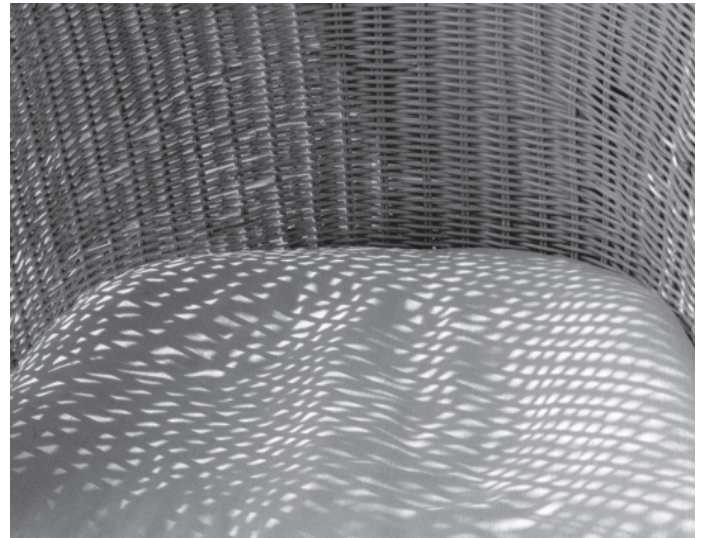
Ein bisschen surreal war die Szene schon, die sich vor gut einem Jahr in „meinem“ Hotel abspielte: Der Restaurantleiter, die Personalmanagerin, der Küchenchef mit weißer Haube, die Hausdame, der Direktor und die Empfangschefin - kurz: das komplette Führungsteam des Hauses hatte sich bei mir im Yogaraum zum Morgentuning eingefunden. Alle, das fand jedenfalls die Sales Managerin als treibende Kraft hinter dieser Versammlung, sollten am eigenen Leib erfahren, was den Gästen im Rahmen des hoteleigenen Aktivitätenprogramms angeboten, manche würden sagen abverlangt wurde. „Beschwingt in den Morgen mit Musik und abwechslungsreichen Bewegungsübungen, die auf die energetischen Qualitäten der Jahreszeiten abgestimmt sind.“ - So lautete die Beschreibung zum Morgentuning und dieses „Morgentuning“ war und ist mein Versuch, Do-In im Wellness-Hotel zu praktizieren.

Als Konzept dafür hatte ich mir folgendes ausgedacht: Den fünf Wandlungsphasen entsprechend sollte es übers Jahr fünf verschiedene, saisonal wechselnde Sequenzen von jeweils 4 bis 5 Übungsteilen mit insgesamt 20-25 Minuten Dauer geben.

Das Schöne am Do-In ist ja, dass es aus einer Vielfalt einzelner Techniken wie Klopfen, Dehnen, Massieren, Hüpfen, Tönen etc. besteht und der Kreativität in der Gestaltung von Übungsreihen kaum Grenzen gesetzt sind. Im Frühling steht das Holzelement im Mittelpunkt und das Morgentuning im Frühling möchte ich hier beispielhaft etwas ausführlicher vorstellen. Als erstes steht das Abklopfen der Meridiane (ohne Musikbegleitung) auf dem Programm, um auch den letzten Rest Schlaf aus den Gliedern zu verscheuchen. Geklopft wird einzeln oder zu zweit am Partner. Daran schließt sich ein etwas bewegterer Teil zum Aufwärmen und zur Förderung der Koordination an. Als Übungen haben sich dabei etwa besonders unterschiedliche Formen des Marschierens auf der Stelle gut bewährt (1).

Als Begleitung dazu ist rhythmische Bhangra-Musik aus der indischen Community Londons wunderbar. Nun ist es Zeit für Dehnungen, um mit den Bändern und Sehnen die Flexibilität und Bewegung des Holzes zu trainieren. Neben den Meridian-Dehnungsübungen von Masunaga zu Leber und Gallenblase (2) lassen sich hier Übungen für das Element Holz aus dem Do-In Buch von Backheuer / Gütinger (3) gut einsetzen. Die musikalische Begleitung ist dem Charakter der Übungen entsprechend etwas getragener, gut macht sich etwa Musik aus dem Soundtrack des Films „In the Mood for Love“.

Ein Platz für das mentale Training darf nicht fehlen. Die Handballen ruhen auf den Augen (in die sich ja das Holzelement öffnet) und wir denken in Stille über die Frage nach: Was möchte ich in diesem Frühling säen, und welche Ernte möchte ich im Herbst einfahren? (4) Den Abschluss bildet eine meiner Lieblingsübungen, die das Holzelement wieder in den Kreislauf des Jahres einbettet. Hier können die Teilnehmer die jeweiligen Qualitäten der Jahreszeiten in Folge durchlaufen und sich auf den großen Zyklus



des sich wandelnden Jahres einstimmen (5). Als Begleitung hierzu sind die Stücke von Kitaro unübertroffen.

Zusammengefasst ist das Morgentuning nach folgendem Muster gestrickt:

1. Einstimmung (z.B. Meridiane abklopfen, mit ein paar Worten über das Konzept der Energieleitbahnen),
2. Aufwärmen/Kreislauf aktivieren/Koordination bzw. Propriozeption fördern (z.B. Marschieren auf der Stelle oder Hooping mit Hula-Hoop-Reifen),
3. spezielle Übungen zur jeweiligen jahreszeitlichen Wandlungsphase (z.B. Dehnungsübungen zum Holz im Frühling oder Atemübungen zum Metall im Herbst),
4. mentale Übung zum „Sinn“ der einzelnen Wandlungsphasen,
5. Wiedereinbettung der einzelnen Elemente in den Zyklus der Wandlungsphasen.

Bei der Auswahl der Musik achte ich neben ihrer Passung zum jeweiligen Charakter der Übung darauf, dass sie einen interkulturellen Hintergrund hat wie beispielsweise die oben genannte, in englischen Clubs gespielte Bhangra-Musik.

Im Rückblick betrachtet, hat sich dieses Konzept im Großen und Ganzen bewährt. Die etwas unkonventionelle Mischung unterschiedlicher Übungen und Musiken hat nur ganz, ganz wenige Gäste befremdet, viele waren begeistert und einige haben mehrmals teilgenommen. Den einen oder anderen Teilnehmer am Morgentuning konnte ich für eine Shiatsu-Behandlung gewinnen. Das Morgentuning selbst hat sich gelegentlich in ein Pausentuning für Seminargruppen verwandelt. Neben der Aktivität für Gruppen konnte ich auf der Grundlage des Morgentunings zuweilen auch ein längeres Bewegungs- und Achtsamkeitstraining für einzelne Gäste durchführen, so beispielsweise mit einem Lokführer, der Anregungen suchte, wie er einerseits in seinen kurzen Pausen seine Entspannung vertiefen und andererseits während des Dienstes seine Konzentration und Präsenz fördern könnte. Do-In lässt sich in diesem Sinne beim personal Training immer wieder neu für

ganz unterschiedliche Bedürfnisse nutzbar machen. Eine nicht unerhebliche Einschränkung der Arbeit im Hotel ist, dass sich keine kontinuierliche Arbeit mit Gruppen aufbauen lässt. Die Verweildauer der Gäste ist kurz (überwiegend nicht mehr als 2 Nächte), die meisten haben, was mich immer wieder aufs Neue erstaunt, trotz der medialen Präsenz fernöstlicher Gesundheitspraktiken und trotz des einschlägigen, mittlerweile breit gefächerten Angebots aller Orten keinerlei einschlägige Vorkenntnisse. Beides zwingt zur Konzentration auf einige wenige Essenzials: Was kann und will ich mit den und durch die Übungen vermitteln? Für mich geht es im Kern darum, ein Bewusstsein zu wecken und die Sinne zu schärfen für die Wahrnehmung von energetischen Qualitäten. Um die Freude, die darin wohnt, dieser Wahrnehmung Ausdruck zu geben und sie in Bewegung zu übersetzen. Nach über einem Jahr Morgentuning und einem kompletten Durchgang durch alle Wandlungsphasen empfinde ich diese Freude in der zweiten Runde nach wie vor, der Zauber des ersten Mals aber ist verfliegen. Umso mehr hat es mich gerührt, dass die ersten Gäste, die jüngst ein neues Angebot von mir wahrgenommen haben, alte Bekannte aus dem Morgentuning waren. Mehr noch als die Lust an der Bewegung treibt die Wellness-Gäste der Wunsch um, etwas zusammen zu machen. Und deswegen gibt es jetzt Partner-Shiatsu im Hotel. Doch das ist eine andere Geschichte.

Literatur:

- (1) Seo Yoon-Nam, Lachend den Berg besteigen. Meister Seos Anleitung zu einem erfüllten Leben. München: Hugendubel, 2004, S. 140-145.
- (2) Shizuto Masunaga, Meridian Dehnübungen, Waldeck: Felicitas Hübner, 1999.
- (3) Gayaka P. Backheuer / Claudia P. Gütinger, Gesund und vital mit Do-In. Stuttgart: Thieme, 2000, S. 28-53.
- (4) Übung „Die Saat“ in Paul Shoji Schwert, Mit Qigong durch das Jahr. Die Kraft des Lebens erfahren und verstehen. Berlin: Theseus, 2004, S. 128.
- (5) Übung „Der Kreislauf des Jahres“, ebd., S. 110-113.

Ute Hoffmann

ist als Shiatsu-Praktikerin in einem Wellness-Hotel im Burgenland tätig.
ute.hoffmann@gmx.at

