

ChiYoga – Yoga im Fluss der Jahreszeiten

■ Lucia Nirmala Schmidt

ChiYoga ist eine fliessende Yogaform, die von Lucia Nirmala Schmidt als Synthese aus Yoga und Tai-Chi entwickelt worden ist. ChiYoga ist Meditation in Bewegung - geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen werden miteinander verbunden.

Das übergeordnete Ziel des Yoga ist die Erkenntnis. Bei ChiYoga geschieht dies zuerst über den Körper. Der Körper wird durch die Asana-Praxis – also die Körperübungen – gestärkt, genährt und gelöst. Der physische – und metaphysische Körper durch Atemübungen belebt und von Blockaden befreit. Der Geist, die Gedanken und die Emotionen durch Konzentration und Meditation ruhig und klar. ChiYoga schafft einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Er hält den Körper beweglich und stark, fördert die Atemkraft und die Fähigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen. Das führt zu Klarheit und Gelassenheit.

Chi – die Lebenskraft

«Chi» kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fliessende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane (Energieleitbahnen) harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance.

Flow – alles im Fluss

Ein grundlegendes Element von ChiYoga sind die so genannten Flows – fliessende Bewegungsabläufe, bei denen eine Übung in die andere fliest. Die Flows symbolisieren auch den Fluss des Lebens. Es ist also der Wechsel zwischen Kraft oder Dynamik und Ruhe – immer begleitet durch eine bewusste Atmung.

Was bringt ChiYoga?

ChiYoga ist ein Weg zur Kultivierung der Lebensenergie, ein Weg, auf dem wir unsere Gesundheit stärken und unser Wohlbefinden deutlich verbessern können. Bei ChiYoga passen wir das Übungsprogramm der unterschiedlichen Zeitqualität an. Das heisst konkret, dass wir morgens anders üben als abends. Oder im Sommer anders als im

Winter. Am Morgen zum Beispiel geht es darum, den Körper zu beleben. Am Abend darum, abzuschalten, Spannung abzubauen und sich zu zentrieren, um die Regenerationsphase einzuleiten. Für diese unterschiedlichen Voraussetzungen setzen wir andere Übungen ein und gestalten den ganzen Ablauf anders. Das Besondere an ChiYoga ist auch, dass wir uns an den Jahreszeiten orientieren.

Die Lebensenergie zu kultivieren bedeutet, sich dieser bewusst zu sein, sie zu bewahren und zu vermehren, zu stärken und zu harmonisieren, damit sie Tag für Tag wie aus einer unerschöpflichen Quelle sprudeln kann. Die ChiYoga-Übungen verbinden uns also mit der inneren Kraft, bringen uns in Fluss und schenken frische Power für den ganzen Tag. Indem die Übungen unseren Körper stärken und beweglich halten, beleben sie gleichzeitig unseren Geist, schenken Gelassenheit und fördern die Intuition und Kreativität!

■ more information
www.chiyoga.com

