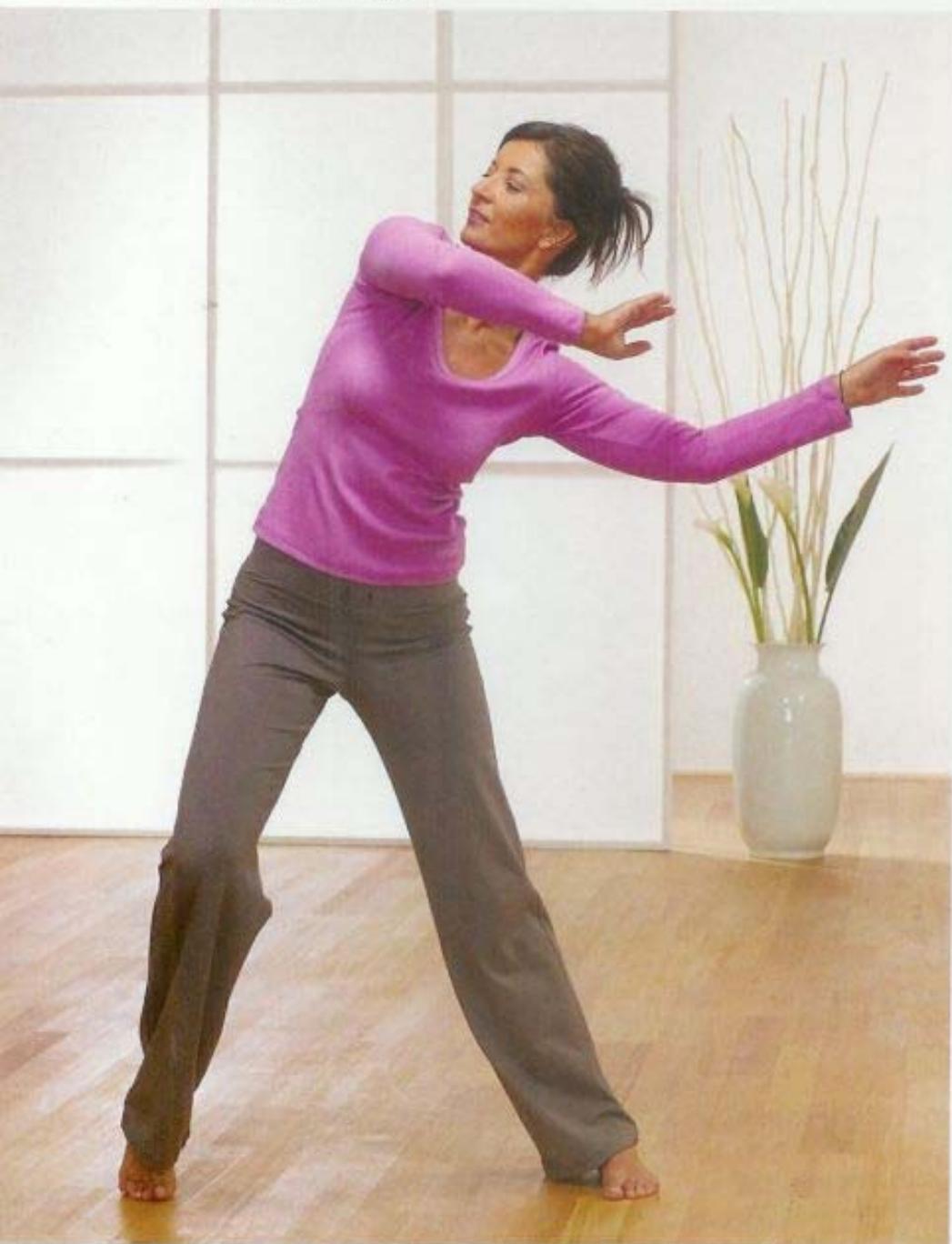


# Ein kosmischer Tanz Chi Yoga

Teil 3: Sanftes Workout für  
Körper, Geist und Seele

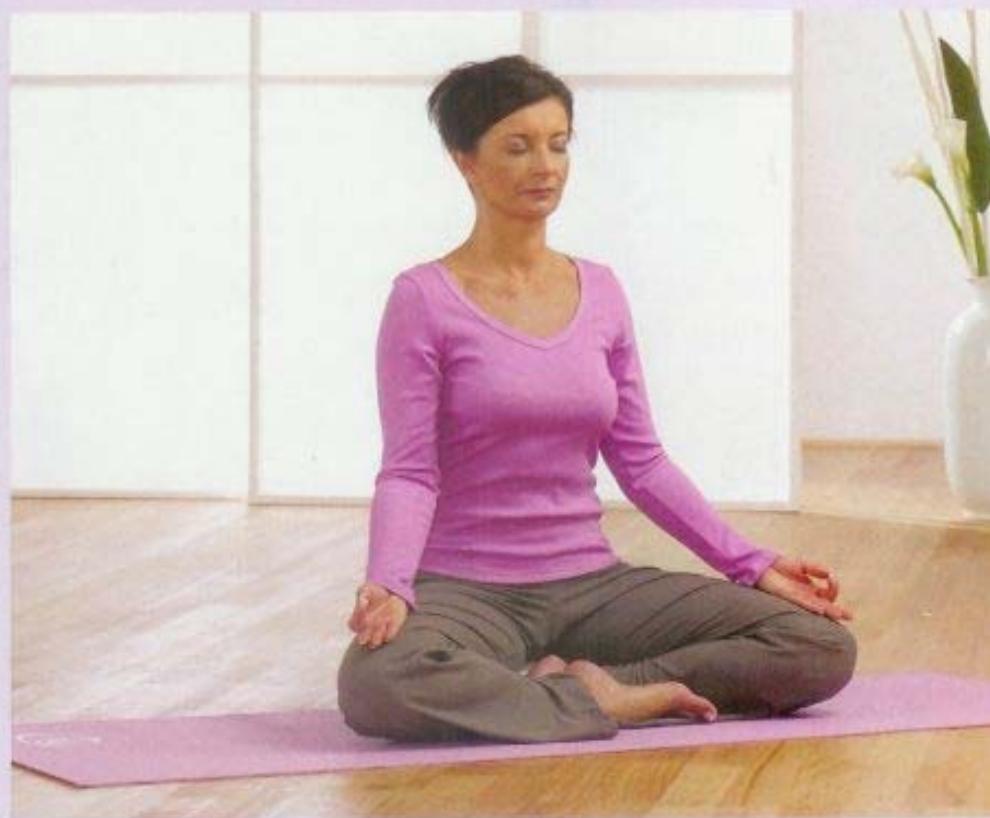


Text: Simone Tatay-Azllanaj

Tanzen ist eine der ältesten kulturellen Bewegungsformen der Menschheit. Heute stellt das Tanzen vor allem auch ein moderates Bewegungstrainings dar. Mittlerweile gibt es unzählige Stile, die sich immer weiter entwickeln. Die Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin Lucia Nirmala Schmidt hat eine ganz neue Tanzrichtung speziell für Frauen konzipiert: Chi Yoga. Ein kosmischer Tanz, der das körperliche und seelische Gleichgewicht fördert und die weibliche Power stärkt. Dieser anmutige Tanz ist eine Mischung aus den fernöstlichen Methoden wie Yoga oder Tai-Chi und westlichen Trainingsmethoden wie Pilates oder auch Wirbelsäulengymnastik. Mit fließenden Bewegungen werden verspannte Muskeln gelockert, Gelenke genährt und der gesamte Körper gestrafft. Man fühlt sich danach energetisiert, erfrischt und verjüngt. Chi Yoga setzt entsprechend den vier Jahreszeiten unterschiedliche Schwerpunkte. Die Philosophie dieses „kosmischen Tanzes“ ist es, den Menschen wieder näher an den Rhythmus der Natur zu bringen. Denn der Mensch ist genau wie die Natur mit ihren Jahreszeiten in einen kosmischen Zyklus eingebunden. Das Gefühl, sich mit diesem natürlichen Fluss treiben zu lassen, haben wir leider meist verloren. Der Alltag fordert viel Aufmerksamkeit von modernen Menschen, der Zeitplan ist knapp und die Prioritäten im Leben scheinen nur noch Konsum, Macht und Geld zu sein. Chi Yoga verhilft mit Übungen wie „Den Mond umkreisen“ oder „Tempelglocken schlagen“, innere Spannungen abzubauen und Körper und Geist wieder zu harmonisieren. Die Übungen sind fließend mit aufeinander abgestimmten Belastungsprofilen. Bereits 10 bis 15 Minuten Üben verbessert die Durchblutung, aktiviert den Zellstoffwechsel und unterstützt den Organismus beim Entgiftungsprozess. Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörperübungen verbunden. Dieser fließende Hatha-Yoga-Stil ist speziell an die Bedürfnisse einer Frau angepasst. Während die meisten Yoga-Stile von Männern für Männer entwickelt wurden, entwickelte Lucia Nirmala Schmidt Chi Yoga, um eventuell vorhandene Disharmonien im weiblichen Körper zu lösen und die bewusste Verbindung mit der inneren Kraft zu fördern. Mit Chi Yoga werden dabei nicht nur einzelne

Körperpartien, sondern ganze Muskelketten mit den rhythmischen Bewegungsfolgen eingesetzt. Dadurch werden gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert. Die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule ist dabei der wichtigste Punkt. Denn nur mit einem präzisen Haltungsaufbau, mit der Wirbelsäule als Zentrum, kann sich die Energie entfalten. Durch wiederholtes Üben einer Bewegungsfolge in Verbindung mit Atmung und Konzentration stellt sich bald ein automatisierter Ablauf ein, und man muss nicht mehr mitdenken. Die anmutige Bewegung geschieht wie von selbst, und der Geist entspannt sich. „Wenn Sie den Ablauf fühlen, statt zu denken, dann erleben Sie, was es bedeutet, im Fluss zu sein: Das Herz öffnet sich. Der Seele wachsen Flügel.“ So erklärt die Fitness-Expertin Lucia Nirmala Schmidt das Wirken von Chi Yoga. Während es bei den meisten Fitness- oder Tanztrainings in erster Linie darum geht, die körperliche Attraktivität zu steigern, steht Chi Yoga mehr für eine Balance zwischen körperlicher, geistiger, seelischer und emotionaler Befindlichkeit. Die Pionierin der BodyMindSpirit-Bewegung, Lucia Nirmala Schmidt, erklärt, dass dies bei jedem Menschen anders ist und von innen kommt. „Chi Yoga schafft einen Raum, der es ermöglicht, über die eigene sinnliche Wahrnehmung und ein differenziertes Körperbewusstsein mehr über den persönlichen Ausdruck zu erfahren und sich selbst als aktiven, kreativen Menschen zu erleben. Denn wenn Energie ungehindert fließt, fühlen wir uns lebendig und glücklich und sind mit uns selbst in Frieden und Harmonie.“ Die Musik spielt natürlich eine nicht zu vernachlässigende Rolle für die tanzerischen Abläufe von Chi Yoga. Aufgrund einer ausgewogenen Zusammenstellung von unterschiedlichen Musikstücken und deren Interpretation in der Bewegung kann man während der Übungen Ganzheitlichkeit erfahren: ein kosmisches Zusammenspiel von Musik, Imagination, Bewusstsein und Bewegung. ●

## Für jede Jahreszeit eine Übung



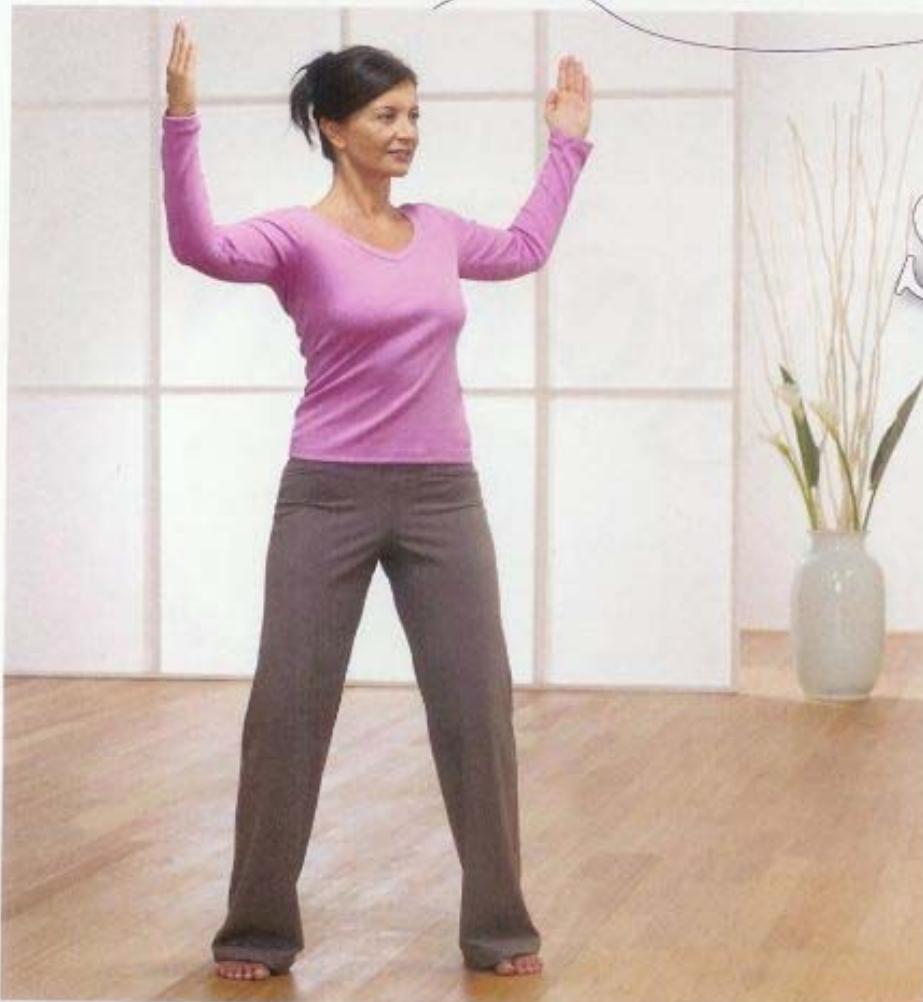
# Frühling

Augenübungen tonisieren die Augenmuskeln und halten sie geschmeidig und elastisch. Nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie mühelos aufrecht, entspannt und ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen und legen Sie Ihre Hände in einer entspannten Position auf Ihren Beine ab. Lenken Sie Ihren Blick bei geschlossenen Lidern entlang einer imaginären vertikalen Achse abwechselnd nach oben und unten. Lassen Sie Ihren Blick anschließend entlang einer imaginären horizontalen Linie mehrere Male von rechts nach links gleiten. Lenken Sie nun Ihren Blick diagonal von links oben nach rechts unten. Wechseln Sie anschließend von rechts oben nach links unten. Nun lassen Sie Ihren Blick kreisen: zuerst fünf Mal im Uhrzeigersinn, danach fünf Mal gegen den Uhrzeigersinn.

### Die Trainerin

Lucia Nirmala Schmidt bildet an ihrem Institut „BodyMindSpirit-Health Concepts“ in Zürich unter anderem auch Trainer und Trainerinnen für Chi Yoga aus. Eine Auflistung von Chi Yoga-Studios finden Sie unter: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)



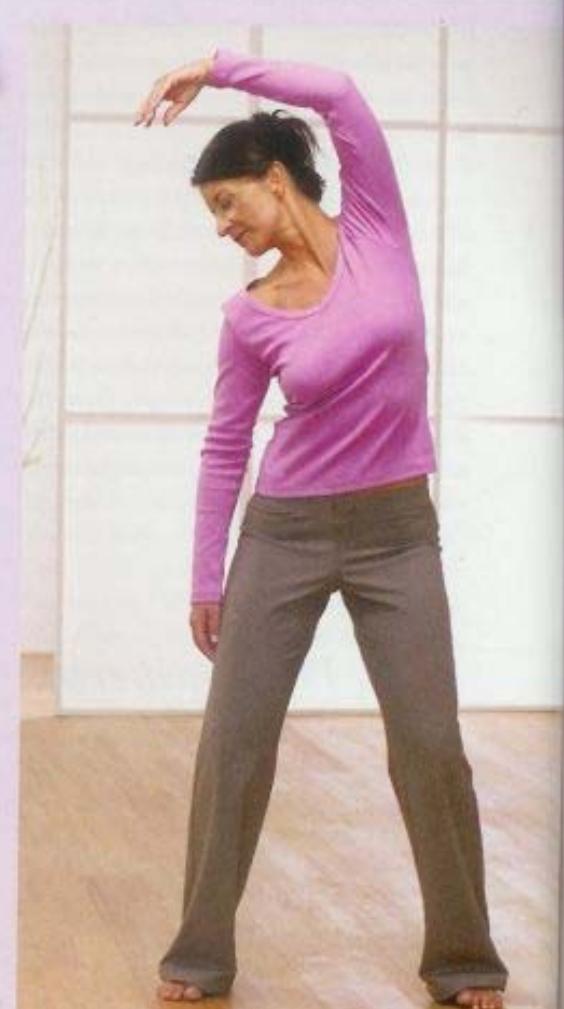
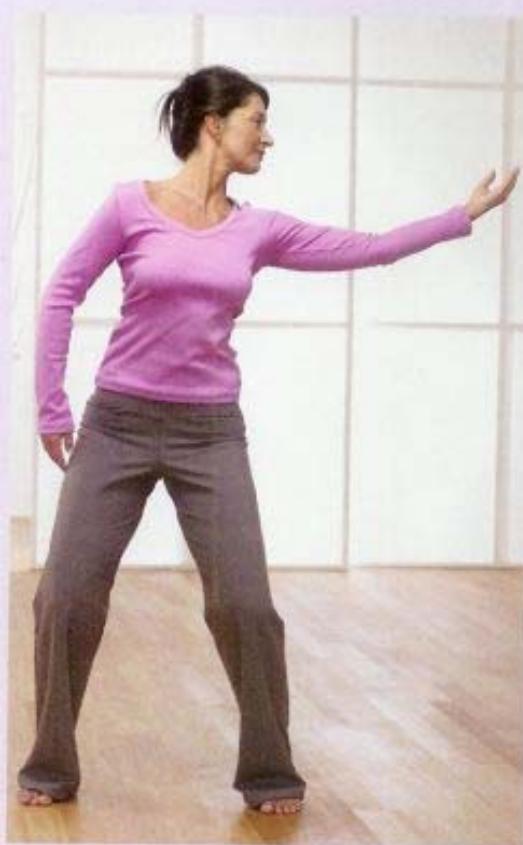


# Sommer

Um die innere Achse schwingen. Mit dem tiefen und intensiven Ausatmen während der Übungsausführung entsäuernt und entschlackt das Blut. Stellen Sie Ihre Füße hüftgelenkbreit auf und verwurzeln Sie sich in Gedanken mit der Erde. Im Bewusstsein Ihrer vertikalen Achse heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und winkeln die Unterarme so an, dass die Handflächen zum Kopf gerichtet sind, während Ihre Schultern entspannt bleiben. Lassen Sie eine Drehbewegung um Ihre innere Achse entstehen und erlauben Sie ihr, sich nach außen fortzusetzen. Der dynamische Bewegungsablauf ist getragen vom eigenen Atemrhythmus, wobei Sie immer zur einen Seite ein- und zur anderen intensiv ausatmen. Entspannen Sie Kiefer, Nacken und Geist. So kann sich Ihr Körper der Energie und dem Fluss Ihrer Muskeln hingeben. Erlauben Sie Ihren Beinen, Sie zu tragen, und nicht Ihrem Kopf.

# Herbst

Diese Übung wirkt der oft einseitigen Sitz-Beuge-Haltung im Alltag entgegen. Die Beine sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, die Fußspitzen weisen nach vorn, und die Außenkanten der Füße stehen parallel zueinander. Heben Sie den rechten Ellbogen, führen Sie die rechte Hand vor dem Körper in Richtung der linken Schulter und in einem Bogen um und hinter den Kopf und atmen Sie dabei ein. Während Sie den Arm zur rechten Seite hin öffnen und wieder in die Ausgangsposition absenken, atmen Sie aus. Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 bis 10 Mal mit dem rechten Arm und wechseln Sie danach auf die linke Seite. Erlauben Sie den Rippen des Brustkorbes, sich zu öffnen, damit sich die Atmung bis in die Flanken ausdehnen kann. Heben Sie das Herz der Sonne entgegen und spüren Sie der Beweglichkeit Ihrer Schultergelenke nach.





# Winter

Tanzender Lotus – Handgelenke entlasten. Nehmen Sie den Fersensitz ein. Legen Sie Zeigefinger und Daumen in OM-Mudra, heben Sie einatmend den Kopf und bilden mit den Händen eine Lotusblüte vor der Brust in Höhe des Herzens. Dabei berühren sich die Außenseiten der Daumen und die Handgelenke. Die anderen Finger sind entspannt geöffnet. Lassen Sie den Atem fließen und die Lotusblüte tanzen, indem Sie die Hände um die Handgelenke kreisen lassen – 5 Mal in die eine und 5 Mal in die andere Richtung.



**active  
woman**  
Gewinnspiel

## active woman-Gewinnspiel

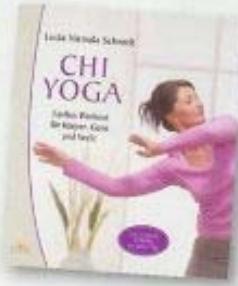
Sie möchten mehr über das

Thema „Chi Yoga“ erfahren?

Wir verlosen fünf Bücher. Schreiben Sie uns einfach unter dem Stichwort „Chi Yoga“ eine E-Mail an: gewinnspiel@active-woman.de oder eine Karte an Redaktion active woman, Greflinger Str. 3, 93055 Regensburg.

(Einschluss 05.06.2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

**Chi Yoga: Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele.** Autorin Lucia Nirmala Schmidt, Verlag Lotos, ISBN-10: 3-7787-8185-5, Preis: 17,95 Euro



**24h online bestellen**

yogamatte  
bücher  
musik  
kosmetik  
meditationsbedarf  
schmuck  
taschen  
zubehör  
und vieles mehr...

## Große Auswahl an Yoga- und Pilatesbedarf

Blöcke ab  
**€ 8,50**



Pilates-Rolle  
ab **€ 25,-**

Yogamatte  
ab **€ 17,50**



Pilates-Bälle  
ab **€ 7,50**



Pilates-Ringe  
ab **€ 29,90**

lebe dein yoga!

**yogishop.com**

[www.yogishop.com](http://www.yogishop.com)

Tel. 0 83 70/921 73-0