



ChiYoga - Kurzprogramm für den Herbst

Neue
Serie

Ein idealer Ausgleich zu den
Anforderungen des modernen Alltags

TEXT+MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Vielen fehlt die Zeit für ein ausgedehntes, tägliches Übungsprogramm, so dass nach einer anfänglichen enthusiastischen Phase der gute Vorsatz des Übens „flöten geht“. In diesem Heft finden Sie eine kurze Übungssequenz (5–10 Minuten) für den Herbst, die in jedes noch so dichte Tagesprogramm passt. Nicht die Dauer oder Intensität einer Übungspraxis ist entscheidend für den nachhaltigen Erfolg, wichtig sind vor allem die Regelmäßigkeit und die Ausdauer. Am besten wirken kurze Übungssequenzen, wenn sie möglichst jeden Tag, zur gleichen Zeit und mit derselben (oder wenig veränderten) Übungsfolge praktiziert werden – und das über einen längeren Zeitraum.

Herbst

Die Natur zeigt uns in dieser Jahreszeit ganz deutlich im Außen, welche inneren Schritte wichtig und förderlich für die eigene Entwicklung sind. Die Bäume lassen ihre verwelkten, leblosen Blätter los und erinnern uns so daran, es ihnen gleich zu tun: loslassen von Altem, Verbrauchtem, Unlebendigem, von Dingen, die uns Energie rauben und uns an die Substanz gehen. Was im Außen oft so klar, logisch und natürlich ist, ist dann plötzlich gar nicht mehr so einfach und klar, wenn es um

einen selbst und um die Verstrickungen geht, in denen man steckt. Oft fehlt der Blick für das Wesentliche. Für das, worum es in der Essenz geht. Und auch dafür steht diese Jahreszeit – der Nebel raubt uns förmlich die klare Sicht. Im Sanskrit kennen wir den Begriff „viveka“, die Unterscheidungsfähigkeit: die Fähigkeit, Spreu von Weizen zu trennen, das Wichtige vom Unwichtigen. Erst wenn uns klar ist, worum es uns in der Tiefe unseres Seins geht, können wir Entscheidungen treffen, können loslassen, vertrauen.

Die Bäume lassen ihre Blätter los im Wissen um den Fluss des Lebens und im Vertrauen darauf, dass im Frühling wieder neue wachsen. Das Loslassen im Herbst hilft ihnen, für den harten Winter Kräfte zu sparen, mit denen sie sonst etwas Altes, Abgestorbenes nähren und sich so schwächen würden. Nur wenn wir loslassen, was nicht mehr zu uns gehört, kann im Frühling das zu uns kommen, was uns entspricht, uns Energie gibt, uns unsere Lebendigkeit spüren lässt, uns beflügelt und uns einfach guttut.

Die Nase ist das Sinnesorgan des Metallelements, welchem der Herbst entspricht. Wenn jemand einen „guten Riecher“ hat, den „Braten schon riechen kann“, dann weist das auf die Fähigkeit hin, ganz instinkтив und der Situation angepasst zu reagieren.

Die Organe Lunge und Dickdarm verkörpern die Themen, mit denen uns der Herbst konfrontiert. Für das Kurzprogramm eignen sich v.a. Atemübungen und Übungen, die den Bauchraum massieren, Verkrustetes in Fluss bringen und uns im Prozess des Loslassens unterstützen. ■

Affirmationen für den Herbst

So rein wie ein Kristall erkenne
ich meine Wahrheit.
♦♦♦

Ich bin mir meiner konzentrierten
Kraft und Energie bewusst.
♦♦♦

Ich lasse die Vergangenheit
freudvoll los.
♦♦♦

Ich bin offen und voller Demut.

Das Herbst-Mantra „asato ma ...“

aum asato ma sad gamaya
AUM, Vom Nichtsein führe mich zum Sein!

tamaso ma jyotir gamaya
Aus der Dunkelheit führe mich zum Licht!

mrtyor mamrtam gamaya
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit!

aum shanti, shanti, shantib
AUM, Frieden in mir, Frieden für alle Menschen, Frieden
für alle Lebewesen dieser Welt.

Dieses Mantra stammt aus der Brhadaranyaka-Upanishad und stellt in wenigen Worten unser gesamtes Weltbild auf den Kopf: Was wir als „Sein“ bezeichnen, nennen die Weisen „Nichtsein“, was wir zu wissen glauben (Licht), nennen sie Verwirrung (Dunkelheit), und was wir „Leben“ nennen, bezeichnen sie als „Tod“. In tiefer Meditation haben die Weisen und Seher ihren wahren Wesenskern (Atman) erkannt und erfahren, dass ihr reines Selbst Brahman ist. In diesem Licht wird klar: Die Dunkelheit ist unser Nichtwissen, unser Nichterkennen unserer eigentlichen, wahren Identität. Das Nichtsein ist der Irrtum, vergänglich zu sein, und der Tod die Identifikation mit der Flüchtigkeit aller äußeren Erscheinungen. Die Vergänglichkeit des äußeren Lebens findet ihre Erlösung in der Unvergänglichkeit des wahren Selbst.

Infos

Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga – Yoga für die hormonelle Balance, Pranayama sowie Yoga-Philosophie. Für YA200-und YA500-Ausbildungen siehe:

Internet: www.chiyoga.ch

Kurzprogramm Herbst

1. Surya-Chandra-Kapalabhati

Sich in einem stabilen und bequemen Yogasitz einrichten. Die rechte Hand in Vishnu-Mudra, die linke in Jnana-Mudra. Kapalabhati im Wechsel einmal durch die linke, dann durch die rechte Nasenöffnung. Die individuell passende Intensität und Geschwindigkeit finden, in der Sie gelassen 54 bzw. 108 kraftvolle Ausatemstöße machen können. Gelassen ausatmen.



2. Jalandhara-Bandha mit Ashvini-Mudra

Voll und tief einatmen, Mula- und Jalandhara-Bandha setzen. In der Atemfülle Ashvini-Mudra ausführen, d.h. Mula-Bandha mehrmals relativ zügig lösen und wieder aktivieren. Sobald Sie den Impuls zum Ausatmen spüren, Jalandhara-Bandha lösen.



3. Simha-Mudra

Den Mund öffnen, die Zunge rausstrecken und kraftvoll ausatmen (Löwenatmung). Dabei den Oberkörper nach vorne beugen und die ganze Atemluft aus den Lungen entlassen.



4. Uddiyana-Bandha / Agni-Sara-Dhauti / Nauli

In der Atemleere verweilen und ein kraftvolles Uddiyana-Bandha setzen. Dabei die Arme strecken und den Rücken gerade halten. Statt Uddiyana-Bandha können Sie auch Agni-Sara-Dhauti oder Nauli ausführen. Sobald Sie den Impuls zum Einatmen spüren, lösen Sie Mula- und Uddiyana-Bandha, indem Sie den Bauch entspannen, richten sich auf und atmen gelassen und tief ein und über den Mund langsam wieder aus.



5. Nachspüren im Yogasitz

Im Sitzen nachspüren. Bei Bedarf noch 1-2 mal wiederholen.



Zum Abschluss mit der Aufmerksamkeit in den Raum über dem Scheitel gehen und das Bewusstsein dort ausdehnen. Oder im Sitzen eine der Affirmationen still in Gedanken wiederholen. Ganz darin eintauchen.