



# ChiYoga-KURZPROGRAMM für den Frühling

TEXT + MODEL LUCIA NIRMALA SCHMIDT  
FOTOS CHRISTIAN KRININGER, WWW.CRIKRI.DE

**V**ielen fehlt die Zeit für ein ausgedehntes tägliches Übungsprogramm, so dass nach einer anfänglichen enthusiastischen Phase der gute Vorsatz „Üben“ verlorengeht. In diesem Heft finden Sie eine kurze Übungssequenz (5–10 Minuten) für den Frühling, die in jedes noch so dichte Tagesprogramm passt. Nicht die Dauer oder Intensität einer Übungspraxis

ist entscheidend für den nachhaltigen Erfolg, wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit. 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.

## Frühling

Das Frühjahr steht mit seiner frischen Kraft für den Neubeginn des Lebens. Ungestüm und kraftvoll drängt sich der Frühling durch die Starre des Winters. Im Kreis der Elemente steht das Holz-Element am Anfang und verkörpert so den Reiz des Pioniergeistes, der Entdeckung, der Erforschung, des Experimentierens, des Wachstums und der Ausdehnung der Grenzen, die Lust an Bewegung, Planung und Entscheidung sowie den Unternehmungssinn. Als Sinnbild für Lebenskraft drückt sich das Wesen des Holz-Elements im Symbol des Baumes aus. Tief verwurzelt in der Erde, erhält er Kraft und Stabilität, um hoch in den Himmel zu wachsen. Die Zeit des Holz-Elements bringt in alle Bereiche des Lebens Schwung und Kreativität. Hierbei geht es um Flexibilität, Bewegung, Ausdruck und Wachstum.

Das Holz-Element verkörpert die Vorstellungskraft, die kreative Kraft in uns, die unser Wachstum bewirkt. Sie ist Erfinderin und Entdeckerin. Sie sieht Zusammenhänge und den Sinn des Lebens. Sie entwickelt die Vision, den Plan, ein neues Konzept, das unsere Grenzen erweitert. Sie ist kreativer Ausdruck. Ein starkes Holz-Element zeugt von Mut, über Grenzen zu gehen, sich kreativ auszudrücken, Visionen zu leben und seine Talente zu verwirklichen.

Die **Zeit des Holz-Elements** ist die Zeit der **Unternehmungslust**. Eine gut in den Alltag integrierbare Übungsreihe für diese Phase finden Sie hier

st das Holz in einem Menschen gesund, beginnt er irgendwann in seiner Entwicklung zu sehen, dass die Natur selbst einen unermesslichen Plan verkörpert, in dem alles seinen Platz hat. Solange wir diesen inneren Sinn erkennen, wachsen wir in die Welt hinein, indem wir uns mit ihr verbinden, verbünden, verflechten.

Die Natur zeigt uns in dieser Jahreszeit ganz deutlich im Außen, welche inneren Schritte wichtig und förderlich für die eigene Entwicklung sind. Der Frühling steht symbolisch für die kreative Schöpfungskraft. Und tatsächlich geschieht der Schöpfungsprozess in jeder Sekunde unseres Lebens. In unserem Körper entstehen, leben und sterben unzählige Zellen – ständig!

Der Körper besteht aus Milliarden von Zellen, die sich in einem unglaublichen Tempo erneuern. So bildet der Organismus innerhalb einer Woche die Magenschleimhaut komplett neu. Die Hautzellen werden alle zwei bis drei Wochen ausgewechselt. Selbst das Knochengewebe ist nicht leblos und starr: Bei jungen Menschen ist es nach etwa 10 Jahren rundum erneuert, bei älteren nach etwa 25–30 Jahren.

Der Frühling ist eine gute Zeit, um die eigene Schöpfungskraft bewusst anzunehmen und zu erkennen, dass man sich seine Realität mit der Art erschafft, wie man denkt und wie man etwas kommentiert. Man kreiert sich seine Realität selbst – durch die eigene Sicht auf die Welt, die Gedanken, die Glaubenssätze, die Handlungen. Man entscheidet sich in jedem Moment – ob unbewusst oder bewusst –, ob man sich gut fühlen will oder nicht, ob man Recht haben oder glücklich sein will.

Als Sinnesorgan werden die Augen dem Element Holz zugeordnet. Der Volksmund weiß: Wenn wir etwas „nicht klar sehen können“, haben wir oft „ein Brett vor dem Kopf“. Auch Walt Disneys Zitat weist auf den Zusammenhang zwischen Visualisierung und Kreation hin: „Alles, was ein Mensch vorstellen kann, kann er auch erreichen.“

Die Organe Leber und Gallenblase verkörpern die Themen, mit denen uns der Frühling konfrontiert. Für das Kurzprogramm eignen sich v.a. Seitwärtsneigungen, Flankendehnungen, Dehnung der tiefliegenden Rotatoren rund um das Hüftgelenk, Dehnungen der Adduktoren sowie Augen- und Kopfübungen.

## Das Frühlings-Mantra „Sarasvati-Gayatri“

AUM vinajnaya vidmahe  
(AUM vagdevyai cha)

AUM, wir verehren die große Vina-Spielerin  
(bzw. die Göttin des Wortes und der Sprache).

brahmapatnyai cha dhimahi

Wir meditieren über die Gemahlin Brahmias.  
tanno devi (Sarasvati) prachodayate

Möge die Göttin (bzw. Sarasvati) unseren Geist inspirieren  
und erhellen und uns gnädig sein.

Dieses Mantra ist an Sarasvati (die Fließende) gerichtet, die Gemahlin von Brahma, Göttin der Weisheit, des Lernens, der feinen Künste, der Malerei, der Sprache und Musik. Sarasvati steht für den schöpferischen Ausdruck und die Kreativität. Sie hilft, diese Fähigkeiten in sich zu entfalten und in Fluss zu bringen, wie auch geistig zu wachsen und Weisheit zu leben.

## Affirmationen für den Frühling

Ich habe die Möglichkeit des Wachsens  
und der Ausdehnung.  
...

Gut geerdet, bin ich flexibel, um Herausforderungen gelassen zu begegnen.  
...

Ich treffe leicht Entscheidungen.  
...

Ich kann meine Visionen umsetzen.  
...

Ich bin geduldig.

## Kurzprogramm Frühling

### 1. Gomukhasana-Sitz mit Seitwärtsneigung

Sich in Gomukhasana bequem einrichten, ggf. ein Sitzkissen nehmen, um den Druck auf die Knie zu verringern und das Becken optimal zu kippen. Einen Arm nach oben führen und sich zur Seite neigen. Den Sitzbeinhöcker auf der Gegenseite gut erden und nach oben wachsen. Den Kopf in eine Position nehmen, in welcher der Nacken gelöst sein kann. Die Augen auf einen Punkt richten und dort zur Ruhe kommen lassen. Den Atem in der Flanke ausdehnen. Während 3–5 gelassener Ujjayi-Atemzüge eine Affirmation wiederholen. In den aufrechten Sitz zurückkehren. Der Wirkung des Übens nachspüren. Den Sitz wechseln und die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Mit dem Atem innere Räume beleben. Spüren Sie, wie dort Weite entsteht. Innerlich ganz weich und lebendig bleiben.



**Die Autorin:** Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, Chi-Yoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga – Yoga für die hormonelle Balance, Pranayama sowie Yogaphilosophie. Für die zweijährige Pranayama-Ausbildung sowie die YA200- und YA500-Ausbildungen siehe:

**Internet:** [www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)

### 2. Suptakonasana mit Augen- und Kopfübungen

- In der Rückenlage die Beine an der Wand auseinanderlegen lassen in eine große Grätsche. Ggf. die Beine mit einem Yogablock oder Bolster unterlagern. Den Atem als Vehikel nutzen, um von außen nach innen zu kommen. Die Bewegungen wahrnehmen, die mit dem Ein- und Ausatmen verbunden sind.
- Den Kopf ganz langsam von einer Seite zur anderen rollen. Unterschiede in der Qualität der Bewegung und im Bewegungsumfang wahrnehmen. Innehalten, nachspüren.
- Den Kopf entspannt in die Matte sinken lassen und nur mit den Augen von einer Seite zur anderen schielen. Mit offenen Augen üben. Die Augen entlang einer imaginären Linie führen: vom Boden zur Seite, über die Wand und über die Decke, über die andere Wand wieder herab und auf der anderen Seite über den Boden zurück. Den Kiefer, die Mundhöhle, die Lippen und die Zunge entspannt lassen. Innehalten – nachspüren.
- Den Kopf und die Augen nun ganz langsam und gleichzeitig von einer Seite zur anderen bewegen. Wie fühlt sich die Übung jetzt an? Hat sich etwas verändert? Wenn es Ihnen gelingt, sich ganz auf das Geschehen von Körper und Atem einzulassen, kommt auch der Geist zur Ruhe, und mit ihm alle Emotionen. Innehalten – nachspüren.
- Den Kopf jetzt in eine Richtung bewegen, während die Augen der imaginären Linie entlang in die andere Richtung schielen (z.B. Kopf dreht sich nach rechts, Augen schielen nach links). Gelassen üben. Das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung immer feiner werden lassen. Während eines Übungsablaufes immer wieder beobachten, wie sich das Üben auf den Atem auswirkt. Mehrmals wiederholen, dann nachspüren.
- Jetzt die erste Übung wiederholen und den Kopf mehrmals wenden. Was hat sich im Bewegungsumfang, in der Qualität, im Körpergefühl verändert? Was für eine Qualität hat der Atem? Was für eine Stimmung hat sich entfaltet?
- Sich ganz achtsam aus der Position in eine Seitenlage rollen und beobachten, ob es noch eine Ausgleichshaltung braucht, in der Sie einige Atemzüge verweilen möchten.