



# ChiYoga-KURZPROGRAMM für den Sommer

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT  
FOTOS ■ CHRISTIAN KRININGER, [WWW.CRIKRI.DE](http://WWW.CRIKRI.DE)

## Sommer – Ausdehnung, Expansion, Intensität

**D**er Sommer ist Ausdruck für das große Yang und entspricht dem Element Feuer. Licht, Liebe und Lachen erfüllen diese beschwingte Zeit, in der spritzige Leichtigkeit, offene Kommunikation und knisternde Spannung zwischen den Geschlechtern zu spüren sind. Der Austausch und die Kommunikation (am besten bei rauschenden Festen), Freude, Liebe und Sexualität – all das lässt unsere Herzen tanzen. Ganz einzutauchen ins Leben – achtsam und präsent –, dies entspricht ganz dem tantrischen Weg. Das Tantra kultiviert eine Weltsicht, die sich vom traditionell asketischen Weg abwendet: Die Welt wird nicht als Ort des Leidens und des Schmerzes abgewertet und abgelehnt, sondern sie wird als Ausdruck des dynamischen göttlichen Spiels verstanden. So kam es zu einer der tantrischen Grundregeln: „yoga = bhoga“, die Genuss sowie die Erfahrung von Lebensfreude und -leid integriert.

Der Sommer und das Element Feuer möchten Mut machen, seinem Herzen zu folgen und auch mal keine vernünftigen Argumente für sein Handeln zu haben, sich von seinen Konzepten, Meinungen und Bewertungen frei zu machen, dem Herzen zu lauschen und ihm zu folgen. Er gibt uns den Mut und das nötige Vertrauen in die Intuition, um neue Wege zu gehen, zu experimentieren, neue und vor allem eigene Wahrheiten zu entwickeln und so ein neues Verständnis für Körper, Meditation und Energie zu finden.

Umkehrhaltungen haben nicht nur einen hohen Stellenwert im Yoga, sie lassen auch die wenigsten „kalt“. Viele intensive Emotionen werden ausgelöst. Das verwundert nicht. Schließlich ist es der Kopf (Verstand, Ratio, Intellekt) gewohnt, immer „über einer Sache zu stehen“ und Geist abkühlen können.

**Spritzige Leichtigkeit und das Element Feuer machen den Sommer zu einer ganz besonderen Zeit**, in der wir unserem Herzen lauschen können. Passende Übungen für diese yang-betonte Phase des Jahres finden Sie hier

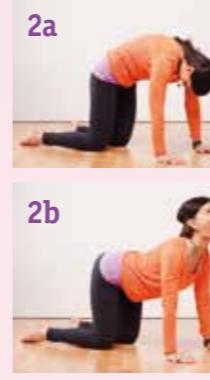
„den Überblick zu behalten“. In diesen Positionen ist er nun ganz unten. Über ihm liegen der Bauch mit seinem Bauchgefühl und das Herz mit den Herzensangelegenheiten. Wenn „alles auf den Kopf gestellt“ wird, werden wir mit ganz tief sitzenden Glaubenssätzen, Mustern, Ängsten und unserer Art und Weise, zum Leben zu stehen, konfrontiert. Stellen wir uns auf den Kopf, verändern wir den Blickwinkel und sehen alles aus einer anderen Perspektive. Umkehrhaltungen bieten die Chance, festgefahrene Sichtweisen loszulassen und eingetretene Pfade zu verlassen. In Umkehrpositionen opfern wir die Vorherrschaft des Kopfes und bringen unser Herz über unseren Kopf. Alle, die sich zum ersten Mal auf den Kopf oder auf die Hände stellen, spüren das Feuer-Element auch körperlich ganz deutlich: im schnellen Herzschlag und in der verstärkten Schweißbildung. Oder in der riesigen Freude, wenn es gelungen ist, wenn man sich getraut hat. Wenn man die Angst überwunden und eine Grenze gesprengt hat.

Der Sommer ist eine gute Zeit, um, ganz der tantrischen Praxis entsprechend, nicht nur die gesamte Wahrnehmung, sondern vor allem das Herz zu weiten. Als Sinnesorgan wird die Zunge dem Element Feuer zugeordnet.

Die Organe Herz und Dünndarm sowie der Herzbetel und der Dreifach-Erwärmer verkörpern die Themen, mit denen uns der Sommer konfrontiert: Für das Kurzprogramm eignen sich insbesondere Stützübungen, Übungen, bei denen die Arme über den Kopf gestreckt werden, sowie Umkehrhaltungen. Übungen wie Simha-Mudra oder Shitali nehmen das Thema des Feuerelementes über das Sinnesorgan „Zunge“ auf und machen es erlebbar. Besonders wichtig: Um die Hitze im Sommer auszugleichen, hilft es, Übungen zu integrieren, die das Wasser-Element stärken, wie z.B. Shitali- und Sitkarin-Pranayama, Restorative Yoga und Meditationen auf den Herzraum. Wenn das Feuer steigt, können die Beine im Sommer schnell schwer werden. Unterstützte Umkehrhaltungen wirken jetzt sehr entlastend. Gönnen Sie sich nach Ihrem Übungsprogramm Ruhe, damit Körper und Geist abkühlen können.

Hintergrundbild: © Thinkstock/stock

## Kurzprogramm Sommer



**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)

### 1. Herzatem

Wählen Sie eine Haltung, in der Sie mühlos aufrecht und ruhig sitzen können, und legen Sie die Hände auf den Herzraum. Sich des Atems gewahr werden – ihm innerlich folgen. Ganz präsent, ganz anwesend im Augenblick sein. Der Geist ist wach und offen.

Mit der Wahrnehmung in den Raum über dem Scheitel gehen. Das universelle Bewusstsein als strahlendes Licht, als reine, bedingungslose Liebe visualisieren. Sich vorstellen, wie beim nächsten Einatmen das Licht über den Scheitelpunkt hinab zum Herzen fließt. Wahrnehmen, wie das Licht mit jedem Einatmen in das Herzzentrum strömt und wie es sich dort mit jedem Ausatmen mehr und mehr ausdehnt. Mit dem Licht den Herzraum beleben – spüren, wie dort Weite entsteht. So lange bei der Übung verweilen, wie es stimmt ist oder wie Sie Zeit haben.

### Abschluss:

*Möge das Licht der Menschheit Klarheit und Liebe bringen.  
Mögen wir allen Lebewesen im Geiste des Mitgefühls begegnen.  
Mögen unser aller Kräfte zum Gelingen beitragen.*

### 2. Vyaghra-Kriya mit Simha-Mudra

In die Haltung der Katze kommen: die Hände gefächert unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken.

Den Rücken rund werden lassen (**Bild 2a**), dabei die Aufmerksamkeit auf den rückwärtigen Herzraum zwischen den Schulterblättern lenken und dort mit dem Einatmen Weite entstehen lassen.

Den Rücken wieder strecken und den Blick zur Mitte der Stirn lenken. Die Zunge herausstrecken und dabei kraftvoll und hörbar durch den Mund ausatmen – „brüllen wie ein Löwe“ (**Bild 2b**). Den Fokus auf den Kehlraum legen – alles, was Ihnen die Kehle zuschnürt, alles Unangenehme kann jetzt heraus. Befreien Sie sich von belastenden Gefühlen und geben Sie sie diesem kraftvollen Ausatmen mit.

Einatmend den Rücken runden, ausatmend den Rücken strecken. Das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung immer feiner werden lassen. So oft wiederholen, wie es Ihnen guttut.

Danach das Becken in Richtung Fersen schieben, in die Kind-Haltung kommen und nachspüren. Wie reagieren Körper, Atem und Geist auf diese Übung?

### 3. Handstand an der Wand

Hinführung zum Handstand. Durch eine genaue äußere Ausrichtung, die Erfahrung der subtilen inneren Energiebewegung und das Erforschen Ihrer Einstellung und Intention angesichts dieser Haltungen können Sie Freude und ein tieferes Verständnis für den Handstand erleben. Wenn Sie den Handstand das erste Mal üben, haben Sie jetzt die Möglichkeit, Ihrem „Respekt“ vor diesem Asana mit Freude und Humor zu begegnen.

**3a)** In den herabschauenden Hund kommen, so dass die Fußsohlen sich an der Wand befinden und die Schultern über den Handgelenken ausgerichtet sind.

**3b)** In kleinen Schritten langsam an der Wand hochlaufen, bis die Beine parallel zum Boden sind. Dabei die Beine gestreckt lassen und das Becken über die Schultern bringen. Ruhig und gelassen atmen. Hier einige Atemzüge verweilen und dem Körper die Chance geben, diese Erfahrung zu integrieren.

**3c)** Mit der Zeit kann ein Bein von der Wand gelöst und nach oben ausgestreckt werden.

## Das Sommer-Mantra „Gayatri“

*AUM bhur bhuvah svah| tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi | dhiyo yo nah prachodayat*

Über das Gayatri-Mantra gibt es derzeit in YOGA AKTUELL eine Artikelreihe. Deshalb verzichte ich hier auf die wörtliche Übersetzung und das Erläutern der Herkunft und Bedeutung. Stattdessen erlaube ich mir – ganz dem Feuer-Element folgend –, eine persönliche, „herzliche“ Interpretation dieses Mantras zu teilen:

Wir verbinden uns mit den Quellen des Lichts. Möge Fri-

## Affirmationen für den Sommer

*Ich liebe das Leben.*

♦♦♦  
*Ich lebe jeden Tag bewusst und mit Freude.*

♦♦♦  
*Mein Denken und Fühlen sind klar und eine Einheit.*

♦♦♦  
*Ich lasse mein Herz sprechen.*