

■ Chi Yoga

Nach Pilates erobert Chi Yoga die Welt



Vor mehr als hundert Jahren verbreitete sich Yoga auch im Westen. Seither haben sich viele verschiedene Stile entwickelt. Einige sind sehr traditionell geblieben, andere sind therapeutisch ausgerichtet und wiederum andere fitness-orientiert. Während die einen Yoga-Ansätze eher ins Spirituelle gehen, sind andere körperlich anstrengend undfordernd. Auch die Geschwindigkeit der Bewegungen könnte unterschiedlicher nicht sein: Einige werden überaus langsam, andere sehr dynamisch und schnell ausgeführt.

Dass das Yoga heute eine so starke Renaissance bei uns erlebt, liegt vermutlich an der immer hektischeren Zeit. In der sich ständig ändernden Umwelt brauchen und suchen viele eine Insel der Ruhe, einen inneren Raum, der Stabilität und Sicherheit vermittelt. Heute muss ein Vielfaches an Reizen aufgenommen und immer schneller noch mehr verarbeitet und ausgewertet werden. Der Mensch ist aber derselbe geblieben, biologisch noch genauso ausgerüstet wie unsere Vorfahren.

Zeit oder Musse für Meditation ist den wenigsten Menschen in unserem Kulturreis gegeben. Viele flitzen im Eilzugtempo durch den Alltag und wollen immer noch leistungsfähiger sein. Die klassische, pure Form des Yoga scheint dann weit weg von den eigenen Wünschen, Vorstellungen, Vorlieben und Fähigkeiten zu sein.

Der Yogi wählt den «achtfachen Pfad» des Yoga als geistig-spirituelle Entwicklung oder Erleuchtung. Die meisten von uns wollen aber einfach nur in sich ruhen, in Stress-Situationen gelassener reagieren, dabei aber körperlich fit und aktiv sein, also gleichzeitig locker und dynamisch. Dies ist ein Grund

dafür, weshalb Chi Yoga immer stärker in den Fitness-Studios und Vereinen Einzug findet. Die Teilnehmenden verfügen mittlerweile über eine grosse Erfahrung an unterschiedlichen Trainingsformen und können ihre Ansprüche klarer definieren. Es geht nicht mehr allein darum, seinen Körper zu formen. Viele Sporttreibende haben festgestellt, dass das «Auspowern» auch noch den letzten Rest an Energie aufbraucht, anstatt sie aufzubauen. Deshalb tritt neben einem ausgewogenen Training verstärkt ein tiefes Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie in den Vordergrund.

haltung. Die während dieses Bewegungsflusses praktizierte Atemtechnik steigert das Körperbewusstsein und die Vitalität. Sie verbessert die Durchblutung, fördert den Zellstoffwechsel, massiert die inneren Organe und unterstützt den Organismus beim Entgiftungsprozess.

Chi Yoga als ganzheitlicher Gesundheitsweg bietet über das Erleben und Erfahren spezifischer Grundprinzipien und Grundhaltungen eine einzigartige Möglichkeit, das biomechanische Zusammenspiel muskulärer Agonisten und Synergisten zu optimieren und besser zu koordinieren. Gezielte Aktivierung und Dehnung harmonisieren einerseits die körperlichen Kräfte und fördern Stabilität und Beweglichkeit. Andererseits werden durch die Verbindung von Bewegung und Bewusstsein bisher nicht beachtete Körperareale wahrgenommen. Dysfunktionen und belastende Bewegungsgewohnheiten werden leichter aufgedeckt, um dann durch ökonomischere Bewegungs- und Haltungsmuster ersetzt zu werden. Das Training von Körperbasis und Körperachse verfeinert den Gleichgewichtssinn und ermöglicht ein stressfreies Aufrichten. Zusätzlich beruhigt der vertiefte Atemzyklus Geist und Seele, was den Zugang zum intensiveren Erleben erleichtert.

Was ist Chi Yoga?

Im Gegensatz zu den klassisch indischen Yoga-Stilen, die von Männern für Männer gemacht worden sind, ist Chi Yoga von einer Frau entwickelt worden und trägt somit der Mehrzahl der Besucher von Yoga- und Fitness-Stunden Rechnung. Es sind Bewegungen, welche die Gelenke und Muskeln nähren und sie nicht zusätzlich beladen und überlasten.

Die Erfahrung, die viele Menschen im Hatha Yoga machen, ist die, dass die «Asanas» (Körperhaltung, «Übungen») gehalten werden. Meine Beobachtung dabei war, dass die Tendenz besteht, sich in der Haltung zu versteifen und zu verkrampfen. Beim Chi Yoga handelt es sich um einen fliessenden Hatha-Yoga-Stil, der das traditionelle indische Yoga ins heutige 21. Jahrhundert transferiert.

«Chi» bedeutet Power oder Energie und meint eine fliessende Kraft, die von innen kommt. Die dem Chi Yoga zu Grunde liegende Haltung ist die verkörperte Anerkennung von «Spanda» – der schwingenden, pulsierenden Bewegung, dem Fluss der Lebensenergie. Beim Chi Yoga begleitet uns die heilsame Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen für körperliche und spirituelle Gesundheit. Auf der Reise durch die gleichermaßen dynamische und regenerierende Vinyasa-Flow-Praxis des Chi Yoga wird man die Kraft des mehrheitlich aus Wasser bestehenden Körpers neu entdecken. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung aus der Körperachse. Die rhythmische, fliessende Verbindung der Asanas «schmieren» und «befeuern» die Gelenke und die Wirbelsäule und lockern sowohl Muskeln wie auch eine gefestigte Geistes-

Chi Yoga im Vereinsturnen

Lucia Schmidt (Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Gründerin der Schule BodyMindSpirit in Zürich) hat für den STV ein mehrstufiges Konzept entwickelt, welches die individuelle Anpassung an verschiedene Leistungsstufen in einer Lektion erleichtert.

Als Einführung ins Vereinsturnen ist es von Vorteil, wenn zuerst die nachfolgenden Mini-Flows nach und nach in die eigenen Lektionen eingebaut werden. Erst wenn der Bewegungsablauf korrekt ausgeführt wird, sollte eine ganze Stunde Chi Yoga gemacht werden.

Mini-Flows: Jede Haltung wird entweder mit einer Einatmung (EA) oder Ausatmung (AA) begleitet. Die kleinen Sequenzen werden mehrmals, im Fluss mit dem eigenen Atemrhythmus wiederholt. Nach 5–8 Wiederholungen kann eine Position während 3–5 Atemzügen gehalten werden.

Verbinden der einzelnen Mini-Flows: Die Mini-Flows können einzeln geübt werden und dann zu einer längeren Sequenz aneinander gereiht werden.

Die Herzen vieler Frauen

Einstimmung

1. In der Rückenlage mit den Händen auf dem Bauch, um für die tiefe Bauchatmung zu sensibilisieren.
2. Mit den Armen die angewinkelten Beine umfassen (Päckchen) und zum Oberkörper führen. Sanft hin und her wiegen.
3. Augen- und Kopfübungen im Sitzen ausführen.

Hauptteil

Mini-Flow 1

EA – Katze



AA – Kindeshaltung



EA – Katze



usf.

Mini-Flow 2

EA – Katze



AA – Katzen-Buckel



EA – Katze



usf.

Mini-Flow 3

EA – Katze



AA – Rotation in der Katze nach rechts



EA – Katze



AA – Rotation in der Katze nach links
EA – Katze
usf.

Mini-Flow 4

EA – Katze



AA – Hund nach unten



EA – Katze



usf.

Flow 5 (= Mini-Flows 1–4)

EA – Katze



AA – Katzen-Buckel



EA – Katze



AA – Rotation in der Katze nach rechts



EA – Katze



AA – Rotation in der Katze nach links



EA – Katze



AA – Hund nach unten



EA – Katze



AA – Kindeshaltung



EA – Katze



usf.

Mini-Flow 6

AA – Hund nach unten



EA – kniender Krieger rechts



AA – Hund nach unten

EA – kniender Krieger links
AA – Hund nach unten
usf.**Mini-Flow 7**

AA – stehende Beindehnung



EA – kniender Krieger rechts



AA – stehende Beindehnung

EA – kniender Krieger li
AA – stehende Beindehnung
usf.

Flow 8 (= Mini-Flows 6+7)

AA – Hund nach unten



EA – kniender Krieger rechts



AA – stehende Beindehnung



EA – kniender Krieger links



AA – Hund nach unten



EA – Katze



AA – Kindshaltung



EA – Katze



usf.

Auf Wunsch kann nun der grosse Flow 9 angehängt werden (Flows 1–8). Man kann aber auch direkt zum Abschluss gehen.

Flow 9 (= Mini-Flows 1–8)

EA – Katze → AA – Katzen-Buckel → EA – Katze → AA – Rotation in der Katze nach rechts → EA – Katze → AA – Rotation in der Katze nach links → EA – Katze → AA – Hund nach unten → EA – kniender Krieger rechts → AA – stehende Beindehnung → EA – kniender Krieger links → AA – Hund nach unten → EA – Katze → AA – Kindshaltung → EA – Katze → usf.

Übergang zum Boden bzw. zum Abschluss

EA – Katze → AA – Kindshaltung und während ein paar Atemzügen bleiben und ausruhen. → Sich in die Rückenlage legen, entspannen und nachspüren.

Lucia Schmidt

Chi-Yoga-Kurse im STV

Einführungskurs

Kursleitung: Lucia Schmidt

Zielpublikum: offen für alle

Inhalt: Power Yoga/Chi Yoga basiert auf einer Abfolge von harmonischen, ineinander übergehenden Haltungen. An diesem Tagesworkshop gewinnt man einen Einblick ins Chi Yoga und lernt verschiedene Varianten (von einfach bis schwer) des Sonnengrusses, so dass man diesen in die Turnstunde integrieren kann.

Kurs-Nr. 140534.202 (d)

Datum: 25. August 2006

Ort: Luzern

Zeit: 9.30–17.00

Mitglieder: Fr. 150.– ohne Verpflegung

Nichtmitglieder: Fr. 200.– ohne Verpflegung

Chi Yoga 1

Kursleitung: Lucia Schmidt

Zielpublikum: Interessierte, welche den Einführungskurs Power Yoga/Chi Yoga bereits absolviert haben.

Inhalt: Das Ziel dieses Praxis-Seminars sind das Üben der Flows und das Einsetzen von Mudras. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung aus der Körperachse. Insgesamt werden zwei vorbereitende Atemsequenzen (Prana Karana 1 und 2), neun Sonnengruss-Varianten und zehn Mini-Flows geübt. Diese verbessern nicht nur die Kraft und Beweglichkeit des Körpers, sondern sie dienen wiederum als Voraussetzung und Vorbereitung für das weiterführende Seminar Chi Yoga 2 mit den klassischen Varianten des Sonnengrusses.

Kurs-Nr. 140625.202 (d)

Datum: 26. August 2006

Ort: Luzern

Zeit: 9.30–17.00

Mitglieder: Fr. 150.– ohne Verpflegung

Nichtmitglieder: Fr. 200.– ohne Verpflegung

Chi Yoga 2+3

Zielpublikum: Interessierte, welche den Einführungskurs sowie den Kurs Chi Yoga 1 absolviert haben.

Inhalt Chi Yoga 2: In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse aus Chi Yoga 1 vertieft. Man lernt zwei klassische Varianten des Sonnengrusses sowie neue Übungsfolgen am Boden kennen, die als ganzheitliches Wirbelsäulen-Programm zur Stabilisation, Haltungsschulung und harmonischer Kraftentfaltung dienen. Ebenso wird neu die Atemsequenz Prana Karana 3 eingeführt sowie das Thema Yoga-Atmung (Pranayama) besprochen.

Inhalt Chi Yoga 3: Das Ziel dieses Seminars sind eine Erweiterung der Yoga-Philosophie sowie ein vertieftes Verständnis für den energetischen Körper, die feinstoffliche Anatomie und die Chakren-Lehre. Es werden verschiedene stehende Flows geübt und vor allem dem Zweck und Aufbau der vorbereitenden Übungen und Eröffnungs-Rituale wird Zeit gewidmet.

Kurs-Nr. 140626.202 (d)

Datum: 7./8. Oktober 2006

Ort: Gränichen

Zeit: 9.30–17.00

Mitglieder: Fr. 300.– ohne Verpflegung und Übernachtung

Nichtmitglieder: Fr. 400.– ohne Verpflegung und Übernachtung