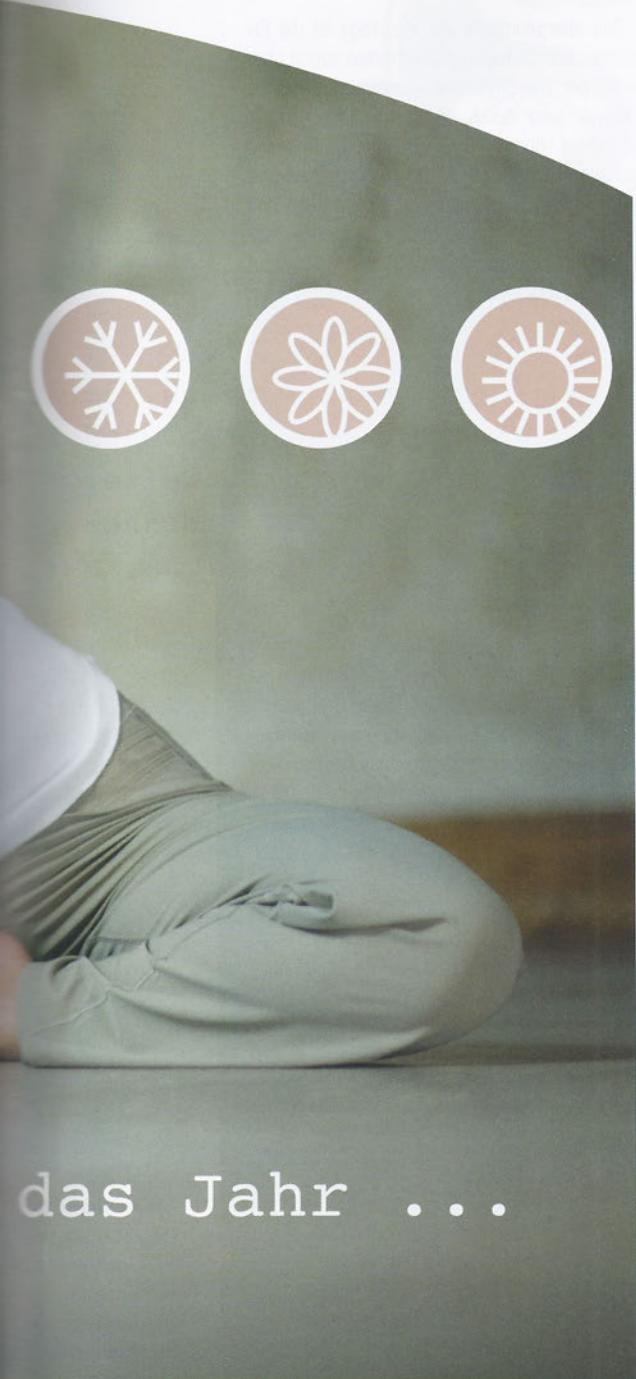


Lucia Nirmala verbindet
geistige Konzentration,
Atmung und anmutige
Körperbewegungen
miteinander.
Sozusagen: Meditation
in Bewegung



Mit ChiYOGA durch

TEXT: LUCIA NIRMALA SCHMIDT
FOTOS: NELE MARTENSEN



das Jahr ...

FOTOS: ISTOCK (1)

Eigentlich ist alles ganz klar:
Auf Sommer folgt Herbst,
dann Winter und Frühling –
wie ein ewiges Rad drehen
sich die Jahreszeiten. Doch im
Leben haben Wiederholungen
wenig Platz, alles muss immer
weitergehen, und oft fühlt es
sich an wie eine kerzengerade
Autobahn, auf der man mit
überhöhter Geschwindigkeit
unterwegs ist. Das hat Folgen:
Der Rhythmus des Jahres und
das Tempo unseres Lebens
passen nicht zueinander.
Genau da setzt ChiYoga an:
Übungen, die zur Jahreszeit
passen, bringen den Rhythmus
der Natur zurück ins Leben,
geben Energie und Kraft.



UNSER ALLTAG

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt den Menschen: Obwohl es uns gelungen ist, unser alltägliches Leben komfortabler zu gestalten, stehen viele vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Die High-Speed- und High-Intensity-Gesellschaft fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Maße. Unser modernes Leben ist unnatürlich geworden und entfernt sich mehr und mehr von den natürlichen Rhythmen der Natur und unserem eigentlichen Wesenskern – die Gesellschaft „verkopft“ zunehmend.

In den vergangenen zwanzig Jahren hat aber auch das allgemeine Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden einen erstaunlichen Zuwachs erlebt. Einmal mehr verschmelzen im Westen verschiedenste Systeme. Dieser Schmelziegel besteht aus einer Verbindung alt überliefelter Traditionen des Ostens und einiger moderner Methoden, die sich ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele befassen. Das Bestreben nach Harmonie und innerer Balance ist so ausgeprägt wie selten zuvor.

Genau so, wie die Belastungen und Herausforderungen im Alltag wachsen, so verändern sich auch zunehmend die Anforderungen an eine sinnvolle Körperarbeit. Damit die Übungspraxis auf Dauer Kraft, Energie und Vitalität schenkt und nicht – wie viele Power-Programme – im wahrsten Sinne des Wortes „auspowert“, muss man achtsam mit den Energiereserven umgehen. Bei achtsamen und bewussten Bewegungen verbessert sich nicht nur die Bewegungsqualität und Haltung: Gehirn und Körper werden mit kreativen Impulsen versehen, Stress wird abgebaut und Maßnahmen zur Regeneration können eingeleitet werden.

ChiYOGA

Der von Lucia Nirmala Schmidt entwickelte ChiYoga ist ein fließender Hatha-Yoga und orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Menschen im westlichen Kulturkreis des 21. Jahrhunderts. Er kommt dem Bestreben nach, körperlich, emotional und mental Ausgleich zu schaffen sowie innere Zufriedenheit und äußere Eleganz entstehen zu lassen.

Das übergeordnete Ziel des Yoga ist die Erkenntnis. Bei ChiYoga geschieht dies zuerst über den Körper. Der physische – und metaphysische – Körper wird durch Asana gestärkt, genährt und gelöst, durch Pranayama belebt und von Blockaden befreit. Der Geist, die Gedanken und die Emotionen werden durch Konzentration und Meditation ruhig und klar. Zudem bilden der Tantismus und der Daoismus die Grundpfeiler, auf denen ChiYoga fußt.

«Yoga ist jener Prozess, durch den sich ein Mensch so wandelt, dass sein Geist mehr Weite, er selbst mehr Zufriedenheit, mehr Glück findet.» (LuNa, 2010)

Der Begriff „Chi“ entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, die entlang der Energieleitbahnen fließt. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft.

ChiYoga ist ein fließender, geschmeidiger Yogastil und fördert in einem ausgeglichenen Verhältnis Kraft und Beweglichkeit durch fließende Ganzkörperübungen und Bewegungsabläufe. Dabei geht es darum, mit möglichst wenig Muskelkraft und ohne Verspannungen die optimale Haltung während der Übungen zu finden und zu erhalten. Die Voraussetzung für fließende Bewegungen ist eine gute neuromuskuläre Steuerung.

Durch die Verbindung der einzelnen Übungen entsteht ein Fluss, der äußerlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Die kontinuierliche Wiederholung der sich ergänzenden Abfolgen schaltet nach und nach die bewusste, vom Verstand gesteuerte Kontrolle aus. Es entsteht eine Meditation in Bewegung. >



Unter anderem gab Dr. Rüdiger Dahlke den Impuls, eine Form von lebendiger weiblicher Spiritualität zu finden.



Die Flows sind gekennzeichnet durch weit ausgedehnte, sanft-elastische sowie wellen- und spiralförmige Bewegungen. Das gedrehte, spiralförmige Ausdehnen unterstützt die natürliche Struktur von Muskeln, Sehnen, Knochen und Blutgefäßen, die fast alle in sich gedreht sind. Materie und Energie organisieren sich im gesamten Universum nach den Gesetzmäßigkeiten von Welle und Spirale. Schlangen- oder Wellenbewegungen sind Abläufe, die die Grundrhythmen des Lebens aufgreifen.

ChiYoga gibt uns die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen, Gedanken und Gefühlen nachzuspüren – sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine positive Stimmung einstellt. Man lernt abzuschalten – vom Alltag, von der momentanen Lebenssituation, von belastenden Problemen – und außerdem besser mit sich selbst und seiner Umgebung umzugehen.

In der Meditation erreichen wir einen Bewusstseinszustand, in dem wir gleichermaßen wach und entspannt sind. In dieser Ruhe und

Stille können wir tiefe Einsichten über uns und das Leben zu gewinnen und uns mit unserer Kraft verbinden. Durch die Meditation wird die Intuition gestärkt, jene Fähigkeit, die es uns erlaubt, in jedem Augenblick das Wahrhafte und Wesentliche zu erkennen und uns mit unserer inneren Stimme zu verbinden. Wir können lernen, Belastendes zu erkennen und loszulassen. Wir können erkennen, dass wir nichts festhalten können und dass aus dem Wunsch festzuhalten Leid entsteht. Erst mit einem bestimmten Bewusstsein erkennen wir, dass wir Gestaltungsmöglichkeiten haben. Dass wir Schöpferin unserer Realität, unserer Welt sind. Wir erkennen, dass wir in jedem Moment die Freiheit haben zu entscheiden, womit wir uns identifizieren möchten.

TANTRA – DAS LEBEN FEIERN

Tantra ist eine Praxis, bei der es um die Erweiterung des Bewusstseins sowie darum geht, alle Vorstellungen und Konzepte loszulassen und den Dualismus zu überwinden.

ChiYoga kultiviert, genau wie der Tantrismus auch, eine Weltsicht, die sich vom traditionell as-

„Um Yoga zu erfahren und zu leben, muss man nicht asketisch sein, sich irgendwo im Himalaya in eine Höhle zurückziehen oder versuchen, den gängigen Yoga-Klischees zu entsprechen. Auch in unserem urbanen Umfeld ist eine tiefgreifende Yogapraxis möglich.“ (LuNa, 2009)

ketischen Weg abwendet: Die Welt wird nicht als Ort des Leidens und des Schmerzes abgewertet und abgelehnt, sondern sie ist Ausdruck des dynamischen göttlichen Aspektes. Die Welt ist Teil oder Erscheinung des Göttlichen, welches allem innenwohnt. Freiheit oder gar Erleuchtung zu erlangen bedeutet im tantrischen Sinne also nicht, die Welt aufzugeben oder natürliche Impulse zu unterdrücken, sondern vielmehr zu erkennen, dass die „niedrigen“ Impulse Teil der großen göttlichen Manifestation sind und sie durch Achtsamkeit, Bewusstheit und Integration von der niederen auf eine höhere Ebene transformiert werden können. Anders als die Asketenbewegung, die durch Unterdrückung alle aufkeimenden Begehrungen abtötet, vor der Außenwelt die Augen verschließt und sich in abgelegene Höhlen zurückzieht, stellt sich die Tantrikerin den potenziellen Verstrickungen des kosmischen Spiels.

ZUR PERSON

Lucia Nirmala (LuNa) Schmidt ist Inhaberin der Schule BodyMindSpirit, Yogalehrerin YS/BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bewegungspädagogin (u.a. Fortbildungen in Franklin-Methode, Spiraldynamik, Feldenkrais, traditioneller chinesischer Medizin, Medialität) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Rüdiger Dahlke) und Buchautorin.

Spiraldynamik®
intelligent movement

Zentrum für Yoga und Bodymind



Eva und Ekkehard Hager

- **Spiraldynamik® Ausbildungen**

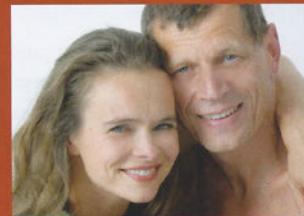
Basic Move Lehrgänge vermitteln in 16 Tagen die anatomischen Grundlagen der Spiraldynamik®

Start nächster Basic Move:
Februar 2013 (4x4 Tage)
September 2013 (6x2 und 1x4 Tage)

- **Workshops Spiraldynamik® und Yoga**

Salzburg 16./17. März 2013
Wien 23./24. März 2013
Salzburg 8. – 11. Juli 2013
Klagenfurt 15. – 19. Juli 2013
Salzburg 14./15. September 2013

- **IYENGAR® Yoga Klassen**



Leitung: Mag. Ekkehard Hager und Mag. Eva Hager-Forstenlechner
Rechtes Salzachufer 42
5101 Bergheim bei Salzburg
Tel.: 0699-10203433
www.spiraldynamik-yoga.at