



MERIDIANE

Meridiane sind Leitbahnen, die – ähnlich wie die Blutgefäße und das Lymphsystem – den ganzen Körper durchziehen. In ihnen zirkuliert Chi, die Lebensenergie.

CHI

In der deutschen Sprache gibt es kein Wort, das die vielen Bedeutungen von Chi (gesprochen: Tschi) treffend wiedergeben könnte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet Chi sowohl die physiologische Aktivität als auch die funktionale Vitalität des Organismus und bedeutet sowohl Lebenskraft als auch Lebensenergie.

von Spanda, der schwingenden, pulsierenden Bewegung, die alle lebendigen Prozesse durchdringt, dem Fluss der Lebensenergie. Wenn wir unser Leben so gestalten, dass wir mit unseren Glaubenssätzen, unserem Lebensauftrag und unseren Wünschen in Verbindung bleiben, fühlen wir uns gesund, stark und glücklich. Daher fördert Chi Yoga die bewusste Verbindung mit der inneren Kraft.

Die Bewegungen des Chi Yoga nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar überzubelasten. Gerade Frauen haben oft die Erfahrung gemacht, dass sich in den Asanas des klassisch indischen Hatha Yoga, die – je nach Stil – zum Teil sehr lange statisch gehalten werden, die Haltung versteift und verkrampt. Demgegenüber erleben wir im Chi Yoga die heilsame Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen auf die körperliche und spirituelle Gesundheit. Auf der Reise durch die gleichermaßen dynamischen und regenerierenden Vinyasas oder Flows des Chi Yoga entdecken wir die fließende Kraft unseres größtenteils aus Wasser beste-

BUCHTIPP:

Lucia Nirmala Schmidt:

Chi Yoga - Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele

Gebundenes Buch, 256 Seiten mit zahlr. s/w-Fotografien,

17,95 Euro, Lotos-Verlag.

ISBN-10: 3-7787-8185-5, ISBN-13: 978-3-7787-8185-2,

Erscheinungstermin: Dez. 2006

henden Körpers. Dabei steht die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung und als Basis für die Entfaltung der Energie aus der Körperachse im Mittelpunkt. Die rhythmisch fließende Verbindung der Asanas, die gezielte Mobilisierung der Gelenke sowie die Aktivierung und Dehnung der Muskulatur harmonisieren die körperlichen Kräfte, fördern Stabilität und Beweglichkeit sowie die Feinabstimmung des muskulären Zusammenspiels. In den Flows vertieft sich die Atmung, was sich wiederum beruhigend auf Geist und Seele auswirkt und den Zugang zu einem intensiveren Erleben erleichtert. Körperbewusstsein und Vitalität werden deutlich gesteigert. Das verbessert die Durchblutung, fördert den Zellstoffwechsel, massiert die inneren Organe und unterstützt den Organismus beim Entgiftungsprozess.

Dem Alltag entspannt begegnen

Chi Yoga schafft einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Es hält den Körper beweglich und stark, fördert die Atemkraft und die Fähigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen. Die Flows im Chi Yoga bewirken, dass die Körperenergie frei durch die Meridiane strömen und dabei den Körper von Blockaden befreien und die inneren Organe stärken und harmonisieren kann. Sie laden den Körper auf und energetisieren ihn, während er gleichzeitig lockerer wird. Dabei wird auch der Geist ruhiger und freier, was zu Erkenntnis und Klarheit führen kann. Die Übungen führen zu einer konzentrierteren, vertieften Wahrnehmung des Selbst. Es ermöglicht einen gewissen Grad an Beherrschung der Gedanken und Gefühle, so dass sich Wohlbefinden auf eine selbstbewusste Weise entwi-