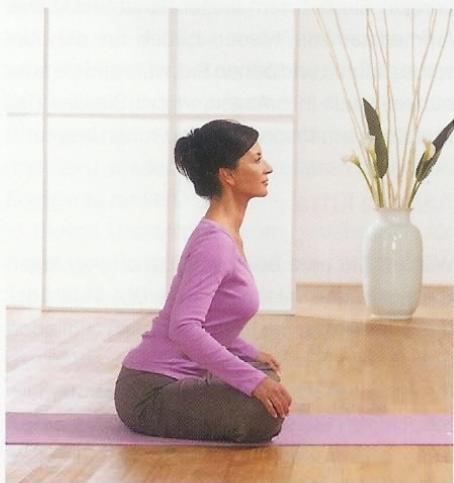




cker zu bewegen. Es ist weniger ein Machen als vielmehr ein Geschehenlassen. Die Wellen bewegen das Floß, und weil Sie auf diesem Floß sitzen, nehmen Sie den Impuls des Wassers über Ihr Becken auf und leiten diese Schwingung die ganze Wirbelsäule entlang nach oben bis zu Ihrem Kopf. Spüren Sie, wie Sie hinter Ihre Sitzbeinhöcker rollen und wie die Wirbelsäule Ihnen antwortet, indem erst die Lendenwirbelsäule mitgeht, dann die Brustwirbelsäule, die Halswirbelsäule und der Kopf.

Mit der nächsten Welle lassen Sie das Becken zurück nach vorn und vor Ihre Sitzbeinhöcker schwingen und erlauben dieser Welle, sich wieder über die gesamte Wirbelsäule auszudehnen. Spüren Sie dem nach. Welchen Bereich der Wirbelsäule können Sie deutlich wahrnehmen und in welchen Segmenten sind Ihre Beweglichkeit und vielleicht auch Ihre



Bewusstheit weniger entwickelt? Lenken Sie Ihre Achtsamkeit dann genau dorthin. Lassen Sie den Atem frei fließen. Mehr noch – erlauben Sie dem Atem, die Bewegung einzuleiten, so dass die äußerlich sichtbaren Wellenbewegungen der Wirbelsäule ein Ausdruck der inneren Atemschwingung sind.

Nachdem der erste Impuls für das Wiegen vom Becken ausgegangen ist, lassen Sie nun das Herz auf diesen Impuls antworten, indem Sie den Bewegungsumfang vergrößern, und zwar mit dem Gefühl, vom Herzzentrum aus wellenartig nach vorn und nach hinten zu fließen.

Lassen Sie nun aus diesem Vor- und Rückschwingen kreisende Bewegungen in eine Richtung entstehen. Bewegen Sie jetzt vom Herzzentrum aus das ganze Becken, die Wirbelsäule, die Rippen, die Schultern und den Kopf in kreisenden, spiralförmigen Bewegungen und begrüßen Sie jeden Zentimeter Ihres Rückens. Wechseln Sie dann die Richtung, in die Sie kreisen.

Kehren Sie wieder zurück zu den wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, indem Sie das Becken vor und hinter die Sitzbeinhöcker gleiten lassen und lassen Sie die Bewegung immer kleiner werden und abklingen. Spüren Sie der Übung im aufrechten Sitz nach.

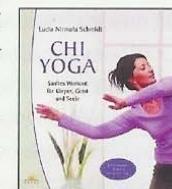
**Lucia Nirmala Schmidt** ist Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin. Sie gilt als eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas und wurde mit verschiedenen Preisen für ihre langjährige, herausragende Arbeit geehrt. Als Pionierin der BodyMindSpirit Bewegung hat sie eine zeitgemäße, den Voraussetzungen und Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft angepasste, ganzheitlich ausgerichtete Körper- und Bewegungspädagogik entwickelt, die auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge ausgerichtet ist. Lucia Nirmala Schmidt leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

**Infos:** BodyMindSpirit-Health Concepts, Schweigerhofstrasse 404, CH-8055 Zürich, Tel: +41-44-2419127  
[www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch), [www.body-mind-spirit.de](http://www.body-mind-spirit.de)



### Aktuelles Buch

Lucia Nirmala Schmidt, *Chi Yoga, Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele*, Broschiert, 255 S., mit vielen Fotos, Lotos/Random House, München 2006, Euro 14.95 (D), 15.40 (A), sFr 26.90



### Das Beste aus Yoga und Tai-Chi

Interview mit Lucia Nirmala Schmidt

#### Chi Yoga – klingt das nicht ebenso nach Spannung wie nach Entspannung?

Im Vordergrund all meiner Programme steht trotz aller Bewegung die aktive Entspannung, Ruhe und Regeneration. Wichtig für den Erfolg ist, die Menschen abzuholen, wo sie sich befinden. Die von mir entwickelten Bewegungskonzepte beinhalten darum bewusst nicht nur mentale Entspannung, sondern die ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Zunächst wird die Sensibilität für das eigene Körpergefühl erhöht, um Störungen und Beschwerden bewusst wahrnehmen zu können. Rhythmus und Bewegung schaffen Kraftfelder, die Energien aktivieren und freisetzen. Das schult Kraft, Körpergefühl, Balance und Beweglichkeit.

#### Eine Harmonisierung von Yin und Yang?

Die konzentrierten Bewegungsfolgen dienen der Harmonisierung der physischen Kräfte. Das leitet den Prozess der Regeneration ein. Durch die Synchronisierung von Bewegung und Atmung werden Körperfälle und Organfunktionen gezielt stimuliert und in ihrer Funktion angeregt. Die Mischung aus Spannung und Entspannung, Aktivierung und Tiefenentspannung, Koordinationsschulung und Anregung der Phantasie eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen und zuzulassen. Gedankenströme kommen allmählich zur Ruhe, der Verstand wird fokussiert und gleichzeitig die persönlichen Energiezentren reaktiviert. Bei meinen Bewegungskonzepten verbinden sich fernöstliche Methoden (Qi Gong, Tai Chi und Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden wie Pilates und aktuellen Erkenntnissen aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik. Dies ermöglicht, sich behutsam an die verschiedenen Philosophien „heranzutasten“, sich mit ihnen vertraut zu machen.

#### Körper, Gemüt und Geist: Wie verbinden sie sich mittels so verschiedener Bewegungsphilosophien?

Damit die Übungspraxis nachhaltig Kraft, Energie und Vitalität vermittelt, ist achtsamer Umgang mit der Energie angezeigt. Die Energiespeicher sollen stetig nachgefüllt werden. Für viele wird Bewegung in der heutigen Hektik zum Ventil, um Alltagsstress, Spannung und Aggressionen abzubauen. Nicht selten wird dabei der psychische und emotionale Stress mit neuen körperlichen Stressbelastungen kompensiert. Bei allen Programmen, die ich entwickelt habe, wie z.B. TriloChi und auch Chi Yoga, stimme ich gezielt die Musik und das Belastungsprofil aufeinander ab. Das wirkt zusätzlichen Spannungen entgegen und füllt die Energietanks auf. Spannungen und Alltagsstress wandeln sich in Energie, Vitalität und inneres Gleichgewicht.

#### 15 Millionen Amerikaner (dreimal so viel wie 1998) betreiben Yoga. Wo positioniert sich BodyMindSpirit in diesem Umfeld?

Ich vermute einen Wandel hin zu einem ganzheitlicheren, eigenverantwortlicheren und umweltbewussten Leben. Ich beobachte Menschen auf der Suche nach Gegenpolen zu unserer hektischen, fordernden Zeit. Sie wollen sich wohl fühlen in ihrem Körper, fit sein und gleichzeitig mehr Gelassenheit im Alltag leben. Viele sind nicht mehr bereit, sich dem Gesellschaftsdruck und den gängigen Schönheitsidealen zu unterwerfen. Yoga- oder moderne BodyMindSpirit-Programme bieten hier die geeigneten Räume. Ich bin überzeugt, dass wir erst am Anfang dieser Entwicklung stehen.

(Auszüge aus einem Interview, das Jeannette Studer für die Zürisee Zeitung führte)