

# Chi Yoga

Winter-Frühling-Workshop

Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga:  
Übergang vom Winter zum Frühling – Zentrierung und  
Sammlung in Zeiten des Wechsels

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

**D**ie Übergangszeit vom kargen, kalten Winter zum blumigen Frühling wird vom Element Erde bestimmt. Die Erde weist einen ausgeglichenen Anteil von Yin und Yang auf und befindet sich in der Mitte dieses Symbols. Im Zusammenhang mit den anderen Elementen besitzt dieses lebendige Zentrum eine Sonderstellung. Es ist die Erde, um die herum sich alles dreht – sie symbolisiert u.a. die Phasen des Wechsels in der äußeren und inneren Natur des Menschen.

Eine gefestigte Mitte zeigt sich an zuverlässigen Zeitgenossen, die sehr mitfühlend sind. Gerne geben sie aus ihrer Fülle heraus und sorgen sich um ihre Mitmenschen, was sie wiederum auch aus ihrem Gleichgewicht bringen kann. Zu viel Grübeln und die beständige Sorge zeigen sich auf körperlicher Ebene vor allem durch Probleme mit Magen, Milz und Verdauungssystem.

## Tipps für den Alltag

Übergangsphasen, das kennen wir aus unserem Leben, sind immer wieder Momente, die für uns herausfordernd und schwierig sein können – Im Verlauf eines Tages, zum Beispiel gestaltet sich das morgendliche Aufstehen, der Übergang vom Schlaf zur Aktivität oder am Abend der umgekehrte Vorgang manchmal nicht ganz einfach. Ebenso zeigt sich in der Natur der Übergang vom Sommer zum Herbst oder wie hier der Übergang vom Winter zum Frühling als eine besondere Herausforderung: Viele trifft in dieser Zeit eine bleiern Frühjahrsmüdigkeit oder man ist anfälliger für Erkältungen und grippale Infekte.

Umso wichtiger ist eine Übungspraxis, die in die Mitte führt und sie stärkt. Adäquate Bewegung, jahreszeitliche Ernährung und regelmäßige Entspannung kultivieren die eigene Mitte, festigen und stabilisieren, damit dieser Umbruch in der Natur gesund und vital erlebt wird.

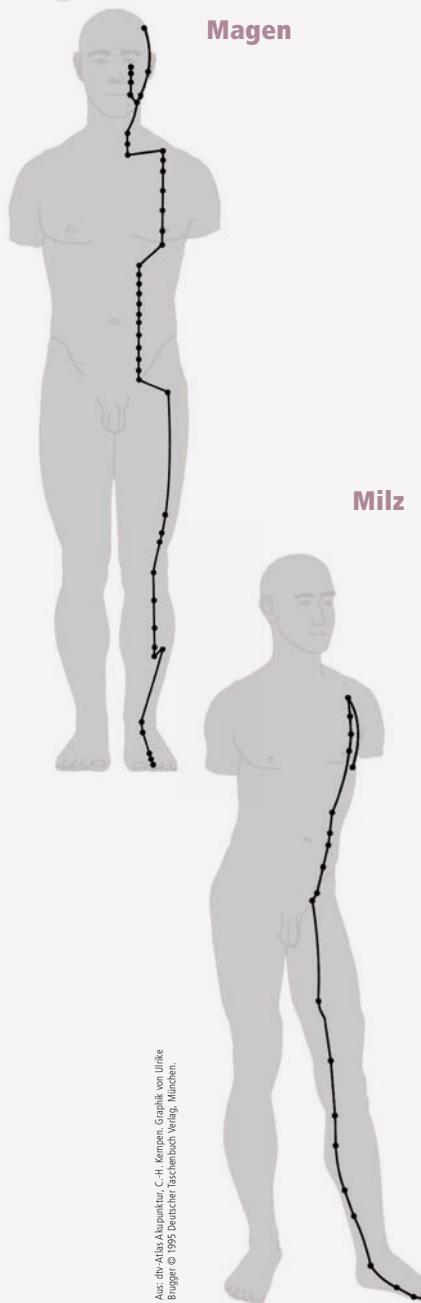
In den Phasen des Übergangs von einer Jahreszeit zur anderen sollten Sie besonders darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, und sich vor allem viel Zeit für das Essen zu nehmen. Genießen Sie alles, was Sie tun. Aber das gilt eigentlich immer!

Die Flows in der Chi Yoga Praxis in dieser Zeit des Übergangs kräftigen insbesondere Ihre Körpermitte, stabilisieren Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht und lassen Sie die zentrierende Kraft des Erdelements bewusst wahrnehmen.

## Übergang vom Winter zum Frühling – auf einen Blick

<b>Element</b>	Erde
<b>Organe</b>	Magen und Milz
<b>Thema</b>	verdauen, festigen, stabilisieren; die Mitte kultivieren
<b>Bewegung</b>	Balance, Gleichgewicht, Rotationen; Kräftigung der Körpermitte (Bauch, Beckenboden, Rücken)
<b>Bewegungsqualität</b>	stabilisieren, kreisen, verteilen, zentrieren; innen und außen sowie oben und unten verbinden
<b>Zeitspanne</b>	ca. Mitte Februar – Mitte März

## Organmeridiane





1

## 1 Adho Mukha Shvanasana

Die gefächerten Hände sind gut mit dem Boden verankert, die Füße hüftgelenkbreit voneinander entfernt. Bei dieser Haltung ist wichtig, dass das Becken gekippt und die Wirbelsäule lang ist. Um dies zu gewährleisten, können Sie die Fersen leicht anheben und/oder die Knie beugen und die Sitzbeinhöcker diagonal nach hinten und oben lenken. Um die Handgelenke zu entlasten, können Sie die Hände fächern und mehr Druck auf die einzelnen Fingerspitzen geben. Lenken Sie den Blick in Richtung Nabel, so dass der Nacken entspannt ist und lassen Sie den Atem langsam, tief und gleichmäßig fließen.

### Übergangs-Flow

Der Übergangs-Flow stärkt das Körperzentrum und die tiefen Stabilisatoren der Wirbelsäule. Während die gesamte Vorderseite des Körpers geweitet wird, ist gleichzeitig die Stützkraft der Arm- und Schultermuskulatur gefordert.

## 2 Eka Pada Adho Mukha Shvanasana

Mit der nächsten Einatmung verlängern Sie Ihr rechtes Bein diagonal nach oben in den Raum hinein. Verweilen Sie 3 Atemzüge und verbinden Sie sich mit einem Gefühl der Weite über die gesamte Vorderseite.



2

**3**

### 3 Eka Pada Adho Mukha Shvanasana mit gebeugtem Bein

Mit der nächsten Ausatmung beugen Sie das Knie und dehnen Sie es noch weiter in den Raum hinein. Pulsieren Sie auch hier wieder für 3 Atemzüge und nehmen Sie wahr, wo Sie noch mehr loslassen und Länge entstehen lassen können. Atmen Sie noch einmal tief und bewusst ein.

**4**

### 4 Kraft sammeln

Ausatmend lassen Sie nun das Kinn in Richtung Brustbein sinken, ziehen den Bauchnabel zur Wirbelsäule und das rechte Knie in Richtung Stirn. Verlagern Sie das Gewicht dabei langsam nach vorn auf die Hände. Verbinden Sie sich mit einem Gefühl von Kraft, die aus Ihrer Körpermitte entsteht.

## 6 Vasishtasana mit Vrk-Variante

Einatmend lösen Sie den rechten Arm vom Boden, heben ihn an und drehen sich zum rechten Bein. Rollen Sie beim gestreckten linken Bein auf die Außenkante des Fußes. Lenken Sie den Unterbauch nach innen und den Beckenboden nach oben, stabilisieren Sie sich aus der Körpermitte und lösen Sie nun gefühlvoll Ihr rechtes Bein und stellen Sie es entweder auf den linken Fuß oder beugen Sie das Bein zur Baumhaltung, indem Sie den Fuß an die Innenseite des Beines legen. Verweilen Sie in dieser Haltung so lange, wie der Atem gleichmäßig und fein fließen kann.

**6**



5

## 5 Heldin

Setzen Sie den rechten Fuß zwischen die Hände. Richten Sie Ihr Knie so aus, dass es senkrecht über Ihrem Fußgelenk steht und in die Richtung der zweiten Zehe weist. Lenken Sie den rechten Sitzbeinhöcker nach hinten, während die linke Leiste sich nach vorne hin öffnet. Von der Basis der Wirbelsäule ausgehend rollen Sie nun einen Wirbel nach dem anderen auf, bis das Brustbein gehoben ist, die Schultern verankert sind und der Nacken lang ist.

## 7 Chaturanga mit Vrk-Variante

Stabilisieren Sie sich in dieser Haltung, während Sie mit der folgenden Ausatmung den rechten Arm zum Boden senken. Ihre Arme und Ihr linkes Bein sind kraftvolle Stützen, auf denen Ihr Körper wie ein flaches Brett ruht. Die Muskeln Ihres Oberkörpers umarmen Ihre Wirbelsäule. Stellen Sie den rechten Fuß wie zur Baumhaltung an die Innenseite des linken Beins.

7



## 8 Chaturanga mit Rotation

Mit der nächsten Einatmung schieben Sie das rechte Bein unter dem linken hindurch, lösen die linke Hand vom Boden und öffnen den Arm weit in den Raum hinein.

8



## 9 Chaturanga

Führen Sie ausatmend Arm und Bein zurück in die Bretthaltung: Ihre Handgelenke stehen unter den Schultern, der Nacken ist lang und die Schultern sind verankert. Aktivieren Sie dabei Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, indem Sie in Ihrer Vorstellung den Bauchnabel und Unterbauch nach innen und den Dammpunkt nach oben saugen. Beugen Sie ausatmend die Arme und vergewissern Sie sich, dass die Oberarme ganz nah am Körper bleiben.

9



10



11



## 11 Adho Mukha Shvanasana

Gehen sie zurück zum Hund und praktizieren Sie den oben beschriebenen Ablauf auch zur linken Seite. ■

### Mehr Info



**Lucia Nirmala Schmidt**

ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Beraterin für Pyschosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke), Bewegungspädagogin (Franklin-Methode) sowie Pilates-Trainerin und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

Internet: [www.chiyoga.com](http://www.chiyoga.com)