



Chi Yoga

Sommer-Workshop

Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga:
Sommer – Ausdehnung, Expansion, Intensität

Der Sommer ist Ausdruck für das große Yang und gilt als die Krönung der Jahreszeiten. Licht, Liebe und Lachen erfüllen diese begeisterte Zeit, in der spritzige Leichtigkeit, offene Kommunikation und knisternde Spannung zwischen den Geschlechtern zu spüren ist. Der Sommer ist auch die Jahreszeit, in der die Sonne am höchsten steht und als Feuerball den Tag am Himmel erhellt und in der die Sonnenstrahlen die Erde am längsten erwärmen. Die Sonne ist das Symbol für Feuer. Das Feuer ist anregend und wärmend und entfacht die Magie der Liebe.

Das Prinzip des Feuers spiegelt sich in nach oben gerichteten Bewegungen wieder: von der Erde zum Himmel, von der Materie zum Geist und vor allem hin zum Bewusst-Sein. Der Austausch und die Kommunikation (z.B. bei rauschenden Festen), die Freude, Liebe und Sexualität – all das lässt unsere Herzen tanzen.

Menschen im Feuerelement sind begeisterungsfähig und tragen ihr Herz auf der Zunge. Ihre Augen leuchten, und im Herzen empfinden sie reine Freude und tiefe Liebe. Sensibles Einfühlen in Menschen und Materie lässt sie intuitiv das Richtige sagen. Güte, Großmut, Überblick, natürliche Autorität und eine herzliche Ausstrahlung zeichnen einen ausgeglichenen Feuermann aus.

Um jedoch die Vorteile des Feuers genießen zu können, muss es innerhalb seiner Grenzen brennen, ansonsten kann es zu einer unbändigen Feuersbrunst werden, wenn es außer Kontrolle gerät. Dem Wunsch nach grenzenloser Ausdehnung in Raum und Zeit muss eine Rückbesinnung auf die Qualitäten seines Wasserelements folgen, um seine Yin-Kräfte zu stärken: Ruhe, Alleinsein und Meditation.

Tipps für den Alltag

Dem Sommer wird das Element Feuer zugeordnet: heiß, strahlend, energetisierend, dynamisch, intensiv. So darf auch Ihr Yoga-Übungsprogramm sein. Diese Jahreszeit eignet sich wunderbar, um Grenzen auszudehnen. Intensive Dehnprogramme zeigen jetzt besonders viel Wirkung und belasten den Organismus nicht. Ebenso eignen sich dynamische Yoga-Flows gut, die das Herzkreislaufsystem in Schwung bringen. Besonders wichtig: Um die Hitze im Sommer auszugleichen hilft es, Übungen zu integrieren, die das Wasser-Element stärken. Wenn das Feuer steigt, können die Beine im Sommer schnell schwer werden. Umkehrhaltungen wirken jetzt sehr entlastend. Gönnen Sie sich nach Ihrem Übungsprogramm Ruhe, damit Körper und Geist abkühlen können.

Im Sommer können Sie übermäßige Hitze wieder ausgleichen, indem Sie viel Wasser trinken und kühlende Nahrung wie bspw. Rohkost, Salate oder frische Früchte zu sich nehmen. Ein Sprung ins kühle Nass erfrischt zudem Hitzköpfe.

Sommer – auf einen Blick

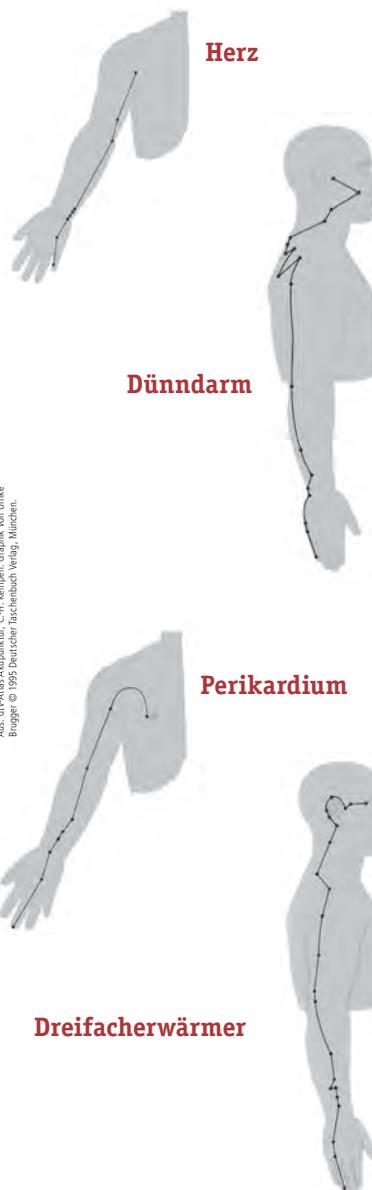
Element	Feuer
Organe	Herz, Dünndarm, Perikardium und Dreifacherwärmer
Thema	Höhepunkt der Entfaltung und größtmögliche Ausdehnung, Strahlen, Intensität, Ausweitung aller Grenzen, Geschwindigkeit, Aufnahme, Umwandlung
Bewegung	stehend, energetisierend, intensiv, dynamisch
Bewegungsqualität	Wenn das Feuer steigt, werden die Beine schwer. Umkehrhaltungen wirken entlastend. Um die Hitze im Sommer auszugleichen, hilft es, Übungen zu integrieren, die das Wasser-Element stärken
Zeitspanne	ca. Mitte Juni – Mitte August

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

HOSE ■ WWW.MANDALA-FASHION.COM

Organmeridiane



Aus: dhi-Atlas Akupunktur, C.-H. Kemen, Graphik von Ulrike Brügger © 1995 Deutscher Taschenbuch Verlag, München.



1



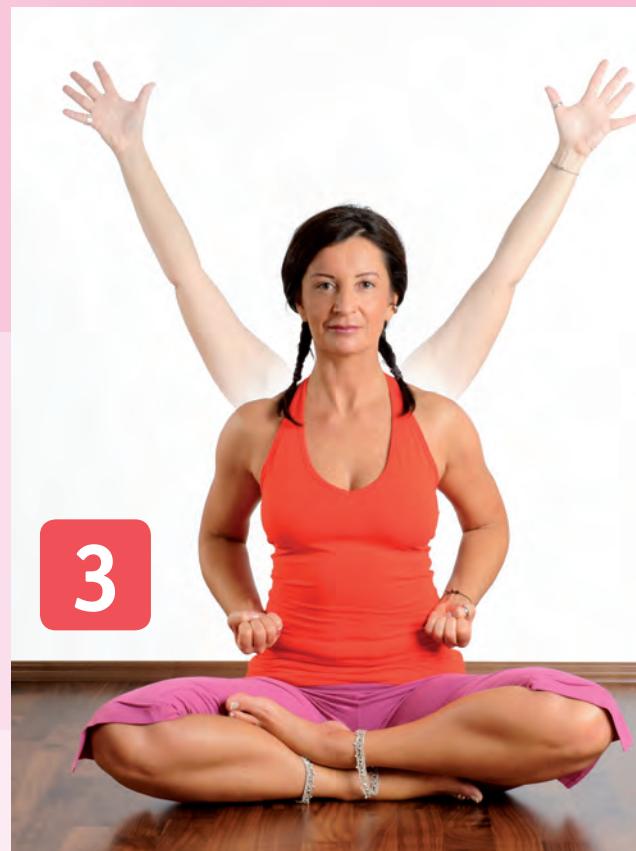
Shiva-Arme

1 Kommen Sie in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Erden Sie sich gut über Ihr Becken, richten Sie die Schultern über dem Becken aus und lenken Sie den Hinterkopf nach oben. Beschreiben Sie nun mit Ihren Armen eine stehende „8“ und visualisieren Sie ein Bild vom tanzenden Shiva mit seinen vielen Armen. Heben

Feuer Flows

Feuer-Atmung

3 Sie nehmen die gleiche Ausgangsposition ein wie bei der vorherigen Übung und strecken die Arme weit nach oben aus. Atmen Sie dazu ein, ziehen Sie die Arme ausatmend kraftvoll und dynamisch nach unten. 18x recht schnell wiederholen, verbunden mit einer feurigen, aktiven Ein- und Ausatmung. Legen Sie danach die Arme entspannt auf die Beine und spüren Sie nach.



3

**2a**

Energie-Atmung

2 (Bild 2/2a) Kommen Sie in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Erden Sie sich gut über Ihr Becken, richten Sie die Schultern über dem Becken aus und lenken Sie den Hinterkopf nach oben. Strecken Sie die Arme nach oben aus und fächern Sie Ihre Hände wie Antennen. Atmen Sie vorbereitend ein und wei-

ten Sie den Brustkorb, atmen Sie aus und halten Sie den Brustkorb gehoben. Atmen Sie ein und beginnen Sie bei der folgenden Ausatmung mit Kapalabhati. Mit jeder aktiven Ausatmung schließen Sie die Hände zu Fäusten, mit jeder passiven Einatmung öffnen Sie sie wieder. Üben Sie Kapalabhati so lange, wie der Atem

gleichmäßig kraftvoll und bewusst fließen kann. Enden Sie mit einer Ausatmung. Atmen Sie noch einmal bewusst und tief ein und halten Sie den Atem an, während Sie Mula- und Jalandhara-Bandha setzen. Nach dem Lösen der Bandhas den Atem frei und entspannt fließen lassen. 1-3x wiederholen.

Sie die Arme nach oben an. Die Hände in Jnana Mudra mit den Handflächen nach oben und den Fingern zur Mitte weisend. Drehen Sie nun die Hände so, dass die Fingerspitzen nach außen zeigen. Senken Sie die Arme. Die Finger weisen zur Mitte mit den Handflächen nach oben. Auch hier die Hände nach außen drehen.

In dieser Reihenfolge die Bewegung wiederholen. Sobald Sie die Bewegung verinnerlicht haben, darf sie fließend ausgeführt werden und synchron mit der Atmung verlaufen: Wenn die Arme oben sind, atmen Sie ein, wenn die Arme unten sind, atmen Sie aus. Führen Sie mehrere Wiederholungen aus.



Um die innere Achse schwingen

4 In Ihrem gleichermaßen stabilen und leichten Sitz verwurzeln Sie sich in Gedanken mit der Erde. Im Bewusstsein Ihrer vertikalen Achse heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und winkeln die Unterarme so an, dass die Handflächen zum Kopf gerichtet sind, während Ihre Schultern entspannt bleiben.

Die Hände sind im Ala Padma Mudra aufgefächert.

(Bild 4a + Bild 4b) Lassen Sie eine Drehbewegung um Ihre innere Achse entstehen und erlauben Sie ihr, sich nach außen fortzusetzen. Der dynamische Bewegungsablauf ist getragen vom eigenen Atem-

rhythmus, wobei Sie immer zur einen Seite ein- und zur anderen Seite intensiv ausatmen. Entspannen Sie Kiefer, Nacken und Geist. So kann sich Ihr Körper der Energie und dem Fluss Ihrer Muskeln hingeben. Beginnen Sie mit 1 Minute und steigern Sie langsam auf 3 Minuten.



5

6

7

8

Flow (Bilder 5-10)

Adho Mukha Shvanasana

5 Die gefächerten Hände sind gut mit dem Boden verankert, die Füße hüftgleich breit voneinander entfernt. Bei dieser Haltung ist es 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. Lassen Sie den Atem langsam, tief und gleichmäßig fließen.

Eka Pada Adho Mukha Shvanasana mit gebeugtem Bein

6 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 rechte Vorderseite. 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.

Ausfallschritt

7 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. 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.

Freestyle Vasishtasana

8 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 hinter das linke auf dem Fußballen auf. Drehen Sie die Vorderseite des Körpers nach oben, während der rechte Arm in einem großen Bogen nach vorne fließt. Verweilen Sie in dieser Haltung so lange, wie der Atem gleichmäßig und fein fließen kann.

Ausfallschritt

(**Bild 7**) Geben Sie mit Ihrer nächsten Ausatmung einen Impuls vom Becken her, senken Sie den rechten Arm zurück auf den Boden und setzen Sie den rechten Fuß wieder zwischen Ihre Hände nach vorne in einen Ausfallschritt.

Virabhadrasana 1 mit Ala Padma Mudra

9 Einatmend führen Sie die Arme in einem großen Bogen nach hinten, rollen einen Wirbel nach dem anderen nach oben und führen die Arme über den Kopf mit Ala Padma Mudra. Richten Sie sich in dieser kraftvollen Haltung optimal aus.

Übergang zur Seite und Reverse Warrior

10 Drehen Sie sich etwas nach links, setzen Sie den linken Fuß auf den Boden ab, kreisen Sie mit Ihren Armen nach links. Während Sie den linken Arm auf dem linken Bein ruhen lassen, beschreibt der rechte Arm den Kreis weiter nach oben in „Reverse Warrior“ (**Bild 10a**). Heben Sie das Fußgewölbe Ihres linken hinteren Beines an und schmiegen Sie die Außenkante des Fußes an die Erde an. Vergewissern Sie sich, dass das rechte Knie über dem Fußgelenk steht, und entspannen Sie Ihre Schultern.

Übergang Windmühle in Ausfallschritt

(**Bild 7**) Für den Übergang in den Ausfallschritt bewegen Sie mit der kommenden Ausatmung zuerst den rechten und dann den linken Arm in einer windmühlenartigen Bewegung nach vorne und unten und drehen auf dem Fußballen das Becken wieder nach vorne zurück. Atmen Sie im Ausfallschritt ein.



9

10

10a

Adho Mukha Shvanasana

(Bild 5) Kommen Sie mit der nächsten Ausatmung wieder zurück in die Ausgangsposition. Verweilen Sie hier für ein paar entspannte Atemzüge, bevor Sie den Flow Schritt für Schritt (siehe Bilderfolge 5 – 10) auf der anderen Seite wiederholen.

Viparita Karani Mudra mit Blöcken

11 Zum Abschluss legen Sie sich auf den Rücken, legen Sie zwei Yogablöcke griffbereit neben sich. Verwurzeln Sie sich über die Außenkanten Ihrer Füße und beginnen Sie mit Ihrem nächsten Atemzug von der Basis der Wirbelsäule her. Wirbel für Wirbel hoch in die Schulterbrücke aufzurollen. Dann heben Sie die Fersen, schieben das Becken ein Stück höher und legen zwei Yogablöcke unter Ihr Kreuzbein. Lassen Sie sich Zeit, um die richtige Stelle zu finden. Wenn Sie sie gefunden haben, fühlt es sich ganz stabil und sicher an. Je nachdem, ob Sie die Blöcke hochkant oder flach legen, können Sie eine der drei Höhen auswählen, die für Sie im Moment stimmig und angenehm ist. Stellen Sie wieder die ganzen Fußsohlen auf den Boden

und legen Sie die Hände in Jnana-Mudra neben den Körper. Entspannen Sie Ihr Becken und lassen Sie sich von den Blöcken tragen. Wenn Sie möchten, heben Sie nun die Beine an für Viparita Karani Mudra. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig in den Bauch. Bleiben Sie mindestens eine Minute lang in dieser Position oder verlängern Sie nach Bedarf.

Stellen Sie dann gefühlvoll ein Bein zurück auf den Boden, entfernen Sie die Yoga-Blöcke und rollen Sie Wirbel für Wirbel wieder zurück.

Enden Sie in der Päckchenhaltung und geben Sie sich in der Rückenlage etwas Zeit, dem Flow nachzuspüren. ■

Info



Lucia Nir-mala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische

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

11

