

Herbst – Reflexion und Besinnung

Der Höhepunkt des «grossen Yang» ist überschritten und die Zeit der goldenen Reife mit ihrer Fülle geht zur Neige. Im Herbst verdichtet sich die Energie und lässt uns nach innen blicken. Das äussere Erscheinungsbild der farbenfrohen Natur weicht ernsthafteren Aufgaben – die Tage werden kürzer, Pflanzen ziehen sich zurück, manche Tiere bereiten ihren Winterschlaf vor. Die Grundstimmung in dieser Jahreszeit ist geprägt von Melancholie und lässt den Menschen zurückzuschauen und in sich hinein blicken: Was bleibt übrig, wenn die farbenfrohe Fülle der Natur der Tristesse des Herbstes weicht? Was ist wesentlich im Leben? Dies alles sind Fragen, die uns in dieser Jahreszeit beschäftigen und uns dazu veranlassen, unser Leben zu reflektieren und die wichtigen von den weniger wichtigen Dingen im Leben zu trennen.

Menschen mit einer grossen Affinität zum mit dem Herbst in Verbindung stehenden Element Metall verstehen es, richtig von falsch zu unterscheiden. Sie sind ordnungsliebend, strukturiert und besitzen zudem die Fähigkeit, sich zurückzuziehen und allein zu sein. Bei einer

Überbetonung dieser Aspekte entwickelt das kranke Metall Fanatismus und hält unnachgiebig an Dogmen fest.

Das Element Metall manifestiert sich im Körper in den Organen Lunge und Dickdarm, deren Aufgabe es ist, Energie mit der Umwelt auszutauschen. Dieses universelle Prinzip von Aufnehmen und Abgeben kann durch Atemübungen und Bewegungen, die das Herz weit werden lassen, unterstützt und ausgeglichen werden.

Die ChiYoga Flows im Metallelement lassen Ihnen Raum für Rückzug und Besinnung. Durch leichte Bewegungen und beruhigende Atemübungen ist es Ihnen möglich, innerlich und äußerlich Ordnung entstehen zu lassen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Die Meridiane von Lunge und Dickdarm verlaufen über die Außen- und Innenseite der Arme sowie über die Brust und Schulter, so dass Sie in der ChiYoga-Übungspraxis Herbst Asanas antreffen, die diese Bereiche dehnen. Zusammen mit der fein darauf abgestimmten, individuellen Atmung wird der Energiefluss harmonisiert, körperliche Spannungen werden gelöst und die Aktivität des Geistes wird beruhigt.

■ Text und Modell: Lucia Nirmala Schmidt
Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische Medizin,
Bewegungspädagogin und Buchautorin. www.chiyoga.com

■ Fotos: Pascal Corbat



01 Kapalabhati

In einen entspannten, aufrechten Yoga-Sitz kommen. Atmen Sie entspannt ein und aus. Einatmen, den Brustkorb weiten. Beim Ausatmen den Bauch aktiv, kraftvoll und explosiv einziehen und dabei den Atem durch die Nase stossartig ausatmen, den Einatem passiv kommen lassen. Erneut aktiv aus- und passiv einatmen. Mehrmals wiederholen. Auf einen gleichförmigen Rhythmus achten. Mit wenigen Atemstößen beginnen und kontinuierlich auf 20, 30, 60 und mehr Atemzüge verlängern (bis zu einigen Minuten möglich!). Danach entspannt ausatmen. Tief einatmen und in der Atemfülle verweilen. Wenn der Atem in der Fülle länger gehalten wird, unbedingt Mula- und Jalandhara-Bandha setzen. Nach dem Atemrückhalt entspannt ausatmen, den Atem beobachten und der Übung nachspüren.



02 Bambus im Wind

Beginnen Sie diesen Flow im Fersensitz. Wenn Sie möchten, verwenden Sie zur Entlastung ein Sitzkissen oder Yoga-Blöcke. Legen Sie Ihre Hände in Jnana bzw. OM Mudra (Zeigefinger- und Daumenspitze zusammenlegen) und atmen Sie entspannt und langsam aus.

Mit dem folgenden Einatem rollen Sie die Schultern zurück, verankern Ihre Schulterblätter, drehen die Arme in eine Außenrotation und heben Ihre Arme seitwärts bis über den Kopf hoch. Schliessen Sie die Hände in Sampurna Mudra (alle Finger ineinander verschränken und nur die beiden Zeigefinger aneinanderlegen und strecken).

Verweilen Sie in der Atemfülle und wiegen Sie Ihren Brustkorb von einer Seite zur anderen, wie sich ein Bambus im Wind bewegt.

Sobald Sie den Ausatmen-Impuls wahrnehmen, senken Sie die Arme in einer schlängelnden Bewegung bis vor Ihr Herz.

Hier beginnen Sie nun locker und leicht über Ihr Dekolleté zu klopfen – rechts, links, in der Mitte, oben, unten. Atmen Sie hierbei mehrere Male bewusst, tief und raumgreifend durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Mit einem tiefen Einatemzug öffnen Sie den Horizont, indem Sie Ihre Arme zur Seite ausbreiten. Ausatmend senken Sie die Arme und kommen in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diesen Flow 3–5 Mal.



03

Garuda Kriya

Beginnen Sie diesen Flow in einem gekreuzten Sitz Ihrer Wahl, z.B. Gomukhasana. Um spannungsfrei und aufrecht zu sitzen, können Sie ggf. ein Sitzkissen verwenden. Kommen Sie in Körper und Atem an.

Die Schultern zurückrollen, die Schulterblätter nach unten fliessen lassen, die Arme nach aussen drehen und mit dem Einatmen die Arme über den Kopf anheben.

Ausatmend senken Sie die Arme seitwärts und drehen den Oberkörper nach rechts. Der Rücken bleibt in der axialen Verlängerung, die Schultern über dem Becken.

Mit der folgenden Einatmung kreuzen Sie den rechten Arm über dem linken und lehnen sich ausatmend etwas zurück, um die Dehnung über die Arme zu verstärken.

Einatmend schlingen Sie die Arme umeinander in Garuda-Arme und heben sie an.

Mit der nächsten Ausatmung die Arme in die Ausgangsposition sinken lassen. Auf der anderen Seite wiederholen. Wiederholen Sie diesen Ablauf 3mal zu jeder Seite. Wechseln Sie dann den Sitz, indem Sie Ihre Beine anders herum kreuzen, und wiederholen Sie auch hier den Flow 3mal auf jeder Seite.



04 Nadi Shodhana und Meditation



Für die Wechselatmung legen Sie die linke Hand in Jnana Mudra (Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich sanft) und die rechte in Vishnu Mudra (Zeige- und Mittelfinger sind gebeugt und in die Handinnenfläche gelegt). Kommen Sie in einen aufrechten Sitz und finden Sie eine für Sie angenehme Position für Ihren Kopf. Atmen Sie tief ein und aus. Verschliessen Sie mit Ihrem rechten Daumen die rechte Nasenöffnung und atmen Sie über die linke ein. Verschliessen Sie nun mit Ringfinger und kleinem Finger die rechte Nasenöffnung, lösen Sie den Daumen und atmen Sie über die rechte Nasenöffnung aus. Atmen Sie wiederum rechts ein, verschliessen Sie mit dem Daumen die rechte Nasenöffnung, lösen Sie links und atmen Sie links aus. Wiederholen Sie diesen Ablauf noch einige Male (so lange, wie Sie möchten). Erlauben Sie dem Ausatem, doppelt so lang zu sein wie der Einatem. Wenn Sie sich mit diesem Ablauf wohl fühlen, entsteht am Ende der Einatmung wie von alleine eine Pause. Beginnen Sie, diese Pause sanft und gefühlvoll auszudehnen. Beobachten Sie Ihren Atem genau. Er sollte in keinem Moment unter Druck oder Spannung geraten, sondern immer fein und gleichmäßig fließen. Nur diese feine Qualität fördert das innere Gleichgewicht, lässt auch den Geist und die Emotionen zur Ruhe kommen und bahnt den Weg für die Meditation.

Im Anschluss an diese Übung können Sie Ihre Hände in ein für Sie stimmiges Mudra legen und für einige Minuten in einem meditativen Zustand verweilen.