

Yoga im Einklang mit den Jahreszeiten

Eigentlich ist alles ganz klar: Auf Sommer folgt Herbst, dann Winter und Frühling – wie ein ewiges Rad drehen sich die Jahreszeiten. Doch im Leben haben Wiederholungen wenig Platz, alles muss immer weitergehen, und oft fühlt es sich an wie eine Autobahn, auf der man mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs ist. Das hat Folgen: Der Rhythmus des Jahres und das Tempo unseres Lebens passen nicht zueinander. ChiYoga hilft, dieses Ungleichgewicht auszubalancieren. ■ Text: Lucia Nirmala Schmidt*

Der ChiYoga setzt bei Übungen an, die zur Jahreszeit passen und den Rhythmus der Natur zurück ins Leben bringen. Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Thema, und so wandeln sich auch die Übungen mit dem Lauf der Sonne. Damit Körper und Geist den Veränderungen nicht hinterherhinken, erleichtern spezielle Rituale den Übergang. Sie lassen Sie leichter von einer Jahreszeit in die nächste gleiten und bereiten das Immunsystem auf den Wechsel vor.

Der von Lucia Nirmala Schmidt entwickelte ChiYoga ist ein fliessender Hatha-Yoga und orientiert sich an den Bedürfnissen des Menschen im westlichen Kulturkreis des 21. Jahrhunderts. Er kommt dem Bedürfnis nach, körperlich, emotional und mental Ausgleich zu schaffen. Das übergeordnete Ziel des Yoga ist die Erkenntnis. Bei ChiYoga geschieht dies zuerst über den Körper. Der Körper wird durch Asana gestärkt, genährt und gelöst. Der physische - und metaphysische Körper durch Pranayama belebt und von Blockaden befreit. Der Geist, die Gedanken und

die Emotionen durch Konzentration und Meditation ruhig und klar. Zudem bilden der Tantrismus und der Daoismus die Grundpfeiler, auf denen ChiYoga fußt.

Der Begriff «Chi» entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, die entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) fliessst. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft.

ChiYoga ist ein fliessender, geschmeidiger Yoga-Stil und fördert in einem ausgeglichenen Verhältnis Kraft und Beweglichkeit durch fliessende Ganzkörperübungen und Bewegungsabläufe. Dabei geht es darum, mit möglichst wenig Muskelkraft und ohne Verspannungen die optimale Haltung während den Übungen zu finden und zu erhalten. Die Voraussetzung für fliessende Bewegungen ist eine gute neuro-muskuläre Steuerung. Nur wenn die Muskelak-



tivität optimal aufeinander abgestimmt ist und die einzelnen Muskeln ihrer Funktion entsprechend eingesetzt werden, sind die Bewegungen locker, leicht und anmutig. Die Flows sind gekennzeichnet durch weit ausgedehnte, sanft-elastische sowie wellen- und spiralförmige Bewegungen.

Welle und Spirale

Das gedrehte, spiralförmige Ausdehnen unterstützt die natürliche Struktur von Muskeln, Sehnen, Knochen und Blutgefäßen, die fast alle in sich gedreht sind. Materie und Energie organisieren sich im gesamten Universum nach den Gesetzmäßigkeiten von Welle und Spirale. Schlangen- oder Wellenbewegungen sind Abläufe, die die Grundrhythmen des Lebens aufgreifen.

Die dynamischen Flows bringen in Fluss, was stagniert ist und regulieren dabei gleichzeitig Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene - der Körper wird beweglich und stark, der Kopf wieder frei.

Durch die Verbindung der einzelnen Übungen entsteht ein Fluss, der

äußerlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Dank der kontinuierlichen Wiederholung der sich ergänzenden Abfolgen wird nach und nach die bewusste, vom Verstand gesteuerte Kontrolle ausgeschaltet. Es entsteht eine Meditation in Bewegung.

ChiYoga gibt die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen, Gedanken und Gefühlen nachzuspüren - sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine positive Stimmung einstellt. Man lernt abzuschalten und ausserdem besser mit sich selbst und seiner Umgebung umzugehen. Durch die Meditation wird die Intuition gestärkt. Jene Fähigkeit, die es uns erlaubt, in jedem Augenblick das Wahrhafte und Wesentliche zu erkennen und uns mit unserer inneren Stimme zu verbinden. Wir können lernen, Belastendes zu erkennen und loszulassen. Wir können erkennen, dass wir nichts festhalten können, und dass aus dem Wunsch festzuhalten, Leid entsteht. Erst mit einem bestimmten Bewusstsein er-

kennen wir, dass wir Gestaltungsmöglichkeiten haben. Dass wir Schöpferin unserer Realität, unserer Welt sind. Wir erkennen, dass wir in jedem Moment die Freiheit haben zu entscheiden, womit wir uns identifizieren möchten.

* Die Autorin ist Yogalehrerin YS/EYU, Atemtherapeutin und Bewegungspädagogin. www.chiyoga.com

