

Chi Yoga

Frühlings-Workshop

Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga:
Frühling – Aufbruch und Neubeginn

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

KLEIDUNG (HOSE) ■ WWW.MANDALA-FASHION.COM

Das Frühjahr steht mit seiner frischen Kraft für den Neubeginn des Lebens. Ungestüm und kraftvoll drängt sich der Frühling durch die Starre des Winters. Als Sinnbild von Lebenskraft und Selbstbewusstsein drückt sich das Wesen dieses Elements im Symbol des Baumes aus. Tief verwurzelt in der Erde erhält er Kraft und Stabilität, um hoch in den Himmel zu wachsen. Das aufsteigende Yang breitet sich nach allen Seiten aus und symbolisiert Wachstum und Expansion. Die Zeit des Holz-Elementes bringt in alle Bereiche des Lebens Schwung und Kreativität. Hierbei geht es um Flexibilität, Bewegung und Ausdruck. Das Bild des Kindes ist ganz stimmig für den Ausdruck, den das Holz-Element verkörpert: neugierig, ungeduldig und mutig, immer wieder Neues entdeckend trägt es sein Ziel und seine Bestimmung in sich.

Ein starkes Holz-Element zeugt von Mut, über Grenzen zu gehen, Visionen zu leben und seine Talente zu verwirklichen. Ohne Ziele und Perspektiven

entwickelt das frustrierte Holz Wut und Aggression, die sich nach außen oder gegen den eigenen Körper richten können. Das Prinzip des Holzes manifestiert sich in den Organen der Leber und Gallenblase, in den Augen und im Sehen sowie einem lauten Klang der Stimme.

Tipps für den Alltag

Im Frühling hat die Leber die aktivste Zeit und der Körper verfügt über die dynamische Kraft, die notwendig ist, um sich von Altem befreien zu können. Entschlackungs-, Entgiftungs- und Reinigungskuren sind in dieser Jahreszeit am wirkungsvollsten.

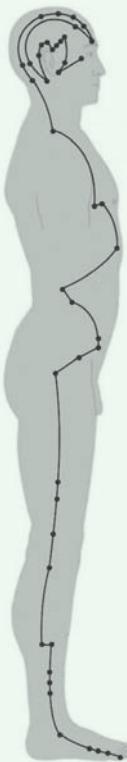
In der Chi Yoga Frühlingsstunde erleben Sie die reinigende Wirkung und die aufsteigende Kraft Ihres Energiepotenzials. Seien Sie ganz in Ihrem (Holz-) Element: verspielt, offen, tolerant, experimentierfreudig – und schaffen Sie Raum für Neues!

Frühlings-Flow

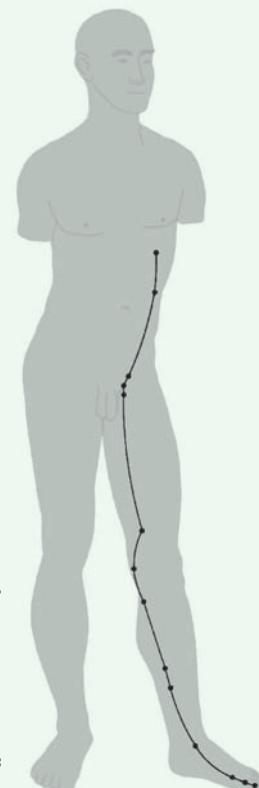
Die nun folgenden Übungen unterstützen den Entgiftungs- und Entschlackungsprozess, verbinden Sie mit Ihrer inneren Kraft, bringen Sie in Fluss und schenken Ihnen frische Power für den ganzen Tag. Indem diese Übungen Ihren Körper stärken und beweglich halten, beleben sie gleichzeitig Ihren Geist und schenken Ihnen Gelassenheit.

Organmeridiane

Gallenblase



Leber



Aus: *dh-Atlas Akupunktur*, C.-H. Kempen, Graphik von Ulrike Brügel © 1995 Deutscher Taschenbuch Verlag, München.



Vorbereitung

1 Kapalabhati mit Energie-Mudra

Finden Sie sich in einem stabilen, weit gegrätschten, aufrechten Sitz auf zwei Yoga-Blöcken ein. Führen Sie die gestreckten Arme nach vorne, umschließen Sie mit Ihrer linken Hand die lockere rechte Faust und strecken Sie beide Daumen nach oben. Lenken Sie Ihren Blick auf die Daumenspitzen und fokussieren Sie Ihren Geist. Üben Sie 3 Runden Kapalabhati und spüren Sie nach.

Frühling – auf einen Blick	
Element	Holz
Organe	Leber und Gallenblase
Thema	Wachstum und Entfaltung, Ausdehnung, Neuanfang
Bewegung	Dehnung der Flanken und Bein-Innenseiten, Seitneigungen
Bewegungsqualität	verspielt, hüpfend, Raum schaffend, kurze und explosive Bewegungen
Zeitspanne	ca. Mitte März – Ende Mai

2 Prasarita Padottanasana

Verlagern Sie das Gewicht nun auf die Füße und gehen Sie in die Haltung der gegrätschten intensiven Beinstreckung.





3

4

5

6

3 Stehen wie ein Berg

Bei gleichmäßiger Gewichtsverteilung stehen Ihre Füße hüftgelenkbreit – etwa 10-15cm voneinander entfernt, so dass ein weiterer Fuß zwischen Ihre beiden Füße passen würde – auseinander. Verankern Sie sich über die Grundgelenke der großen und kleinen Zehen sowie über die Fersen. Heben Sie das Fußgewölbe sanft an und schmiegen Sie die Außenkanten der Füße an den Boden. Ihre Beine sind gestreckt, das Steißbein fließt in Richtung der Fersen, das Schambein zieht diagonal nach vorn und oben. Die Schulterpartie ist entspannt und die Schulterblätter fließen nach hinten, unten und außen. Der Nacken ist lang, während der Hinterkopf nach oben schwiebt.

4 Die Beine kreuzen und die Arme anheben

Einatmend heben Sie beide Arme nach oben an und falten die Hände über dem Kopf. Ausatmend kreuzen Sie das rechte Bein über das linke, indem Sie den Fuß auf dem Fußballen aufstellen, so dass Sie die beiden Unterschenkel gegeneinander drücken können. Das Bein im Hüftgelenk so weit ausdrehen, dass die Ferse nach vorn weist. Strecken Sie die Ellbogen aus, drehen Sie die Handflächen nach oben und senken Sie die Schultern.

5 Palme im Wind, rechts

Schieben Sie Ihr Becken nach links, während Sie den Oberkörper so weit Sie können nach rechts neigen. Machen Sie Ihre linke Körperseite in Ihrer Vorstellung so lang wie möglich. Erlauben Sie Ihrem Atem, sich in die linken Flanken auszudehnen, und halten Sie diese Position nach Möglichkeit drei tiefe, ruhige Atemzüge lang, wobei Sie etwas länger aus- als einatmen sollten. Kehren Sie dann einatmend in die Ausgangsposition zurück.

6 Palme im Wind, links

Ausatmend führen Sie die Neigung des Oberkörpers zur anderen Seite aus. Schieben Sie Ihr Becken nach rechts, während Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach links neigen. Machen Sie Ihre rechte Körperseite in der Vorstellung so lang wie möglich. Erlauben Sie Ihrem Atem, sich in die rechte Flanke auszudehnen, und halten Sie diese Position nach Möglichkeit drei tiefe, ruhige Atemzüge lang. Auch jetzt atmen Sie etwas länger aus als ein. Kehren Sie einatmend in die Ausgangsposition zurück.

7





Flow 1

Wenn Sie diesen Flow einmal komplett geübt haben, wiederholen Sie den gesamten Ablauf ein zweites Mal. Beim ersten Durchgang verschränken Sie die Hände so, dass der linke Daumen über dem rechten ist und sich der rechte kleine Finger außen befindet. Beim zweiten Mal falten Sie die Hände genau andersherum. Achten Sie auch beim Kreuzen der Beine darauf, dass Sie im zweiten Durchgang das vordere Bein wechseln.

Wirkung: Die Neigungen zur Seite halten die Wirbelsäule beweglich, fördern das innere Gleichgewicht und harmonisieren die polaren Energien von Yin (Mondenergie; kühlend,

passiv, aufnehmend) und Yang (Sonnenenergie; wärrend, aktiv und abgebend). Sie wenden sich nacheinander ganz bewusst beiden Energien zu und lassen sie wirken. Sobald Sie aus den beiden Neigungen zur Seite zurückgekommen sind, verbinden sich Mond- und Sonnenenergie und es findet ein energetischer Ausgleich statt.

Bei den Seitneigungen werden der Gallenblasen- und der Herz-Meridian geöffnet, wodurch der Chi-Fluss angeregt wird. Dies kann von einem intensiven Wärmegefühl begleitet sein. Zudem werden Leber, Milz und Nieren massiert. Die Entgiftungsfunktion der Leber wird zusätzlich unterstützt durch die Aktivierung der Leberpunkte 1 bis 3 auf den Füßen.

7 Vorbeuge

Ausatmend drehen Sie die gefalteten Hände nach unten, senken Sie die Arme und kommen Sie mit einem geraden Rücken in die Vorbeuge. Entspannen Sie den Kopf, lösen Sie die Hände und legen Sie sie seitlich neben die Füße. Ihr Gewicht ist gleichmäßig auf Fersen und Fußballen verteilt. Der individuellen Beweglichkeit entsprechend sind Ihre Knie gebeugt oder gestreckt. Lassen Sie den Atem entspannt fließen. Halten Sie diese Position für drei bis fünf langsame Atemzüge, bei denen die Ausatmung doppelt so lang ist wie die Einatmung.

8 Hände in Anjali Mudra zwischen den Schulterblättern

Öffnen Sie die Arme über die Seite, heben Sie sie an und führen Sie sie zwischen Ihren Schulterblättern in Anjali Mudra. Atmen Sie aus.

9 Rückbeuge mit Anjali Mudra

Einatmend lenken Sie Ihr Brustbein nach vorne, heben den Blick und kommen mit einer langen Wirbelsäule nach oben in eine Rückbeuge. Die Hände bleiben hinter dem Rücken in Anjali Mudra.

10 Adler-Variante

Ausatmend heben Sie das rechte Bein an und legen Sie den rechten Unterschenkel über den linken Oberschenkel. Lösen Sie nun die Hände und führen Sie sie vor Ihrem Herzen in die Gebetshaltung. Beugen Sie mit der folgenden Ausatmung Ihr Standbein und vertiefen Sie das Asana.

Lösen Sie die Haltung auf und wiederholen Sie den ganzen Flow zur anderen Seite.

8



9



10



11

11 Adho Mukha Shvanasana

Fächern Sie die Hände, aktivieren Sie Ihre Fingerkuppen in die Erde und schieben Sie Ihr Gewicht nach hinten. Die Sitzbeinhöcker ziehen nach hinten und oben in Richtung Decke, die Knie sind gestreckt. Die Fersen lassen Sie in Richtung Boden sinken, das Brustbein fließt in Richtung der Beine, der Nacken ist entspannt und lang und der Atem gleichmäßig und ruhig. Atmen Sie aus.

12

12 Eka Pada Adho Mukha Shvanasana

Einatmend verlängern Sie Ihr rechtes Bein weit nach hinten in den Raum hinein.

13

13 Übergang & Rajakapotasana

Ausatmend beugen Sie das rechte Knie, lenken es unter Ihren Körper und aktivieren dabei Ihr Nabelzentrum nach innen und oben.

13a Legen Sie Ihr rechtes Knie zwischen Ihre Hände und rollen Sie Wirbel für Wirbel in die Haltung der Königstaube. Richten Sie Ihr Becken gerade aus, so dass Ihre linke Leiste sich noch mehr nach vorne hin öffnet und der linke Sitzbeinhöcker weiter zurück fließt. Weiten Sie den gesamten Herzraum mit einer tiefen, regelmäßigen Atmung und verweilen Sie für einige Atemzüge.

Infos



Lucia Nirmala Schmidt ist Yoga-lehrerin, 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

15

**13a****14**

14 Ardha Matsyendrasana

Verlagern Sie das Gewicht ein bisschen nach rechts und führen Sie das gestreckte linke Bein in einer großen, fließenden Bewegung nach vorne und über das rechte Bein. Den linken Fuß an der Außenseite des rechten Oberschenkels aufstellen. Einatmend die Arme anheben und die Wirbelsäule verlängern, ausatmend die Arme senken und in die Rotation nach links gleiten. Machen Sie einige ruhige Atemzüge in dieser Haltung.

15 Agni Stambhasana (Tripod Sitz)

Mit der folgenden Ausatmung drehen Sie zurück nach vorne und legen dabei das linke Bein über das rechte, so dass Knie und Sprunggelenke jeweils über- bzw. untereinander liegen. Die Hände hinter dem Gesäß abstützen und so die Kippung des Beckens unterstützen.

16 Übergang & Chaturanga Dandasana

Für den Übergang in die Brett-Haltung stützen Sie die Hände vor den Knien ab, verlagern das Gewicht nach vorne und springen entweder zurück in Chaturanga Dandasana oder

16a setzen einen Fuß nach dem anderen zurück. Atmen Sie dabei aus.

17 Urdhva Mukha Shvanasana

Mit der nächsten Einatmung schieben Sie das Brustbein nach vorne, rollen über den Fußspann, strecken die Arme und gleiten in die Rückbeuge.

Ausatmend wieder in die Ausgangsposition des herabschauenden Hundes fließen und den ganzen Flow zur anderen Seite wiederholen. ■

16**16a****17**