

Herbst-Workshop

Chi Yoga

Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga:
Herbstworkshop für Reflexion und Besinnung

Der Höhepunkt des „großen Yang“ ist überschritten und die Zeit der goldenen Reife mit ihrer Fülle geht zur Neige. Im Herbst, der zweiten Hälfte des Jahres, 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: Ihr Stoffwechsel wird auf das Notwendigste heruntergefahren und sie ziehen sich in eine dunkle Höhle zurück. Die Grundstimmung in dieser Jahreszeit ist geprägt von Melancholie und lässt den Menschen zurückschauen und in sich hinein blicken: Was bleibt übrig, wenn die farbenfrohe Fülle der Natur der Tristesse des Herbstes weicht? Was ist wesentlich im Leben? Wie können wir uns von alten Dingen verabschieden und zurücklassen, was uns einst mal wichtig war? 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. Äußerlich kombinieren sie Ästhetik und Funktionalität, sauber und dezent gekleidet zollen sie dem Leben und der Schönheit Respekt. Bei einer Überbetonung dieser Aspekte und Werte entwickelt das kranke Metall blinden Fanatismus und hält unnachgiebig an Dogmen fest. Die Freude und die Leichtigkeit des Feuers gehen verloren.

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

TOP ■ WWW.MANDALA-FASHION.DE

Tipps für den Alltag

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 u.a. durch Atmübungen und Bewegungen, die das Herz weit werden lassen, unterstützt und ausgeglichen werden.

Dem Element Metall wir die Haut zugeordnet, die durch die trockene Luft in den beheizten Räumen sehr strapaziert wird. Massagen und entsprechend reichhaltige Pflegeprodukte können dem Abhilfe schaffen.

Die Chi Yoga 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.

Metall-Flows

Die Meridiane von Lunge und Dickdarm verlaufen über die Außen- und Innenseite der Arme sowie über die Brust und Schulter, so dass Sie in den Chi Yoga Herbst Flows Bewegungen antreffen werden, 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.

Herbst – auf einen Blick

Element	Metall
Organe	Lunge und Dickdarm
Thema	Austausch, Ausscheidung, „Spreu von Weizen trennen“, Rückzug, Loslassen, Kontrollverlust
Bewegung	stehende, sitzende und liegende Übungen in ausgewogenem Verhältnis, den Schwerpunkt auf die Atmung legen, „Herzöffner“- Bewegungen
Bewegungsqualität	zurückziehen, loslassen, leichte Bewegungen, den Raum genießen
Zeitspanne	ca. Mitte September - Mitte November



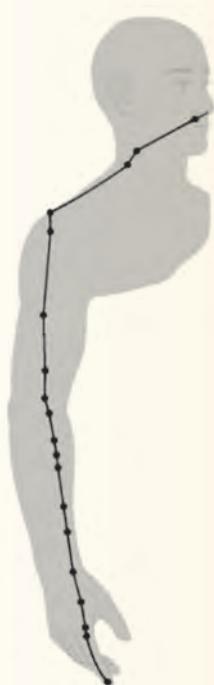
1.1

Organmeridiane

Lunge



Dickdarm



Flow 1 Bambus im Wind

(Bilder 1.1 – 1.8)

1 (Bild 1.1) 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.

(Bild 1.2) Mit dem folgenden Einatmen 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).

1.2





(Bild 1.3 und Bild 1.4) Verweilen Sie in der Atemfülle und wiegen Sie Ihren Brustkorb von einer Seite zur anderen, wie sich ein Bambus im Wind bewegt.

(Bild 1.5 und Bild 1.6) Sobald Sie den Ausatem-Impuls wahrnehmen, senken Sie die Arme in einer schlängelnden Bewegung bis vor Ihr Herz.

(Bild 1.7) 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.

(Bild 1.8) Mit einem tiefen Einatembzug öffnen Sie den Horizont, indem Sie Ihre Arme zur Seite ausbreiten. Ausatmend senken Sie die Arme und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diesen Flow 3-5mal.



1.3

1.4

2.1

2.2

2.3

2.4

2.5



Flow 3 Gomukha Arme (Bilder 3.1 – 3.3)

3 **(Bild 3.1)** Beginnen Sie im Sitzen. Beugen Sie das rechte Bein so, dass das rechte Knie nach vorne ausgerichtet ist und der rechte Fuß neben dem Gesäß links liegt. Legen Sie das linke Bein über das rechte, indem Sie die beiden Knie möglichst übereinander ausrichten und der linke Fuß auf der rechten Seite Ihres Gesäßes Platz findet. Heben Sie den rechten

Arm an und beugen Sie ihn, so dass der Ellbogen nach oben und die Achselhöhle nach vorne gerichtet ist und die Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern liegen. Führen Sie den linken Arm nach hinten und beugen Sie ihn so, dass Sie die Hände hinten zwischen den Schulterblättern ineinander legen können (rechte Handfläche nach innen, linke Handfläche nach außen gerichtet). 3-5 entspannte Atemzüge verweilen.

(Bild 3.2) Mit dem nächsten Ausatemzug den Griff lösen und die Arme seitwärts ausbreiten, gestreckt nach vorne führen, wobei Sie den linken Ellbogen unter den rechten legen; dann die Arme beugen, um so in die Haltung von Garudasana zu kommen. Lassen Sie die Schultern entspannt und legen Sie den Daumen auf die Mitte Ihrer Stirn. Bleiben Sie auch hier 3-5 Atemzüge.

(Bild 3.3) Lösen Sie die Armposition auf, indem Sie einatmend die Arme zur Seite öff-

nen, sie hinter Ihren Rücken führen, um dort die Hände ineinander zu verschränken, und das Brustbein und den Blick heben. Verweilen Sie auch hier 3-5 Atemzüge. Lösen Sie die Haltung der Arme auf und spüren Sie nach. Wechseln Sie nun die Beinstellung und wiederholen Sie den gesamten Ablauf zur anderen Seite. Achten Sie dabei darauf, dass Sie auch beim Verschränken der Arme, Hände und Finger jeweils wechseln!



1.5



1.6



1.7



1.8

Flow 2 Latflex-Kriya (Bilder 2.1 – 2.5)

2 (Bild 2.1) Beginnen Sie diesen Flow in einem gekreuzten Sitz Ihrer Wahl. Um sich spannungsfrei und aufrecht niederlassen zu können, möchten Sie ggf. ein Sitzkissen verwenden. Kommen Sie in Körper und Atem an.

(Bild 2.2) Die Schultern zurück rollen, die Schulterblätter nach unten fließen lassen, die Arme nach außen drehen und mit dem Einatatem die Arme über den Kopf anheben.

(Bild 2.3) Ausatmend senken Sie die Arme seitwärts ab, drehen den Oberkörper nach links und geben dabei mit dem rechten Sitzbeinhöcker einen sanften Impuls nach hinten. Der Rücken bleibt in der axialen Verlängerung, die Schultern über dem Becken.

(Bild 2.4) Mit der folgenden Einatmung heben Sie den linken Arm an, neigen den Oberkörper nach rechts und öffnen dehnend die linke Seite. Dabei den rechten Ellbogen in die rechte Kniebeuge schieben, um durch

den Widerstand den Brustkorb noch mehr weiten zu können. Lassen Sie Ihren linken Sitzbeinhöcker gefühlvoll mit der Erde verbunden, während Sie den linken Arm in den Raum hinein verlängern.

(Bild 2.5) Der nächste Ausatem lässt Sie hinter Ihre Sitzbeinhöcker rollen und den Bauch höhlen, so dass Sie Ihren Rücken in eine angenehme Dehnung bringen können, während Sie den linken Arm nach vorne und unten und in die Ausgangs-

position fließen lassen. 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.



3.1



3.2



3.3



Nadi Shodhana und Meditation

4 (Bild 4) Wählen Sie einen für Sie angenehmen Meditations-Sitz, in dem es Ihnen leicht fällt, für einige Minuten spannungsfrei zu verweilen.

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. Nehmen Sie einen tiefen Ein- und Ausatemzug. 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, beginnt am Ende der Einatmung wie von alleine eine Pause zu entstehen. Beginnen Sie sanft und gefühlvoll, diese Pause 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 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. ■

Infos



Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Beraterin für Pyrosomatische 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