

Chi Yoga® im Sommer

TEXT: JUDITH HINTERSTEINER





Bewegungstraining. Schwere Beine, übermäßiges Schwitzen, Atembeschwerden, Blähbauch, Unruhe, Trägheit oder andauernde Müdigkeit können durch gezielte Meridianarbeit positiv beeinflusst werden.

C

hinesische Schriften sagen: „Ist das Herz stark, ist der Körper gesund und die Gefühle sind wohl geordnet. Fließt die Herzennergie harmonisch, so wird der Geist ernährt und der Mensch kann im richtigen Maß auf seine Umgebung reagieren, ohne sich selbst zu verlieren.“ Ausgehend von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Sommer mit dem Element Feuer verbunden. Möchte man die verschiedenen Schwerpunkte und Eigenschaften der Jahreszeiten in das persönliche Körpertraining integrieren, sollten im Sommer die Themen Ausdehnung, Wachsen, Lagern und Verteilen berücksichtigt werden. Über die Aktivierung der entsprechenden Meridiane im Körper für Herz, Perikard, Dreifacherwärmer und Dünndarm kann der Körper in der Zeitspanne von etwa Mitte Juni bis August gut unterstützt werden:

Aktivierung des Herzmeridians.

Empfehlenswert sind Übungen, die die Extension der Körpervorderseite (Herzmeridian) mit gestreckten Armen über dem Kopf beinhalten bzw. für den Dünndarm-Meridian mit einem gestreckten Arm zur Gegenseite über Schulterhöhe in der Diagonalen. Umkehrpositionen wie z. B. die einfache Rückenlage mit über den Kopf gestreckten und abgelegten Armen sowie den Beinen hoch an eine Wand eignen sich ebenfalls sehr gut.



Die Sonne geht auf. Leicht gegrätschter Stand mit einem entspannt hängenden Steifbein und freiem Lendenwirbelbereich. Führen Sie Ihren rechten Arm vor Ihrem Körper hoch, die Handfläche schaut dabei zum Körper. Stellen Sie sich vor, wie die Sonne an einem warmen Sommertag aufgeht. Diese Vorstellung kann Ihnen dabei helfen, die Rippen auf der Seite des angehobenen Armes gut zu weiten und Ihrer Lunge und dem Herz Raum zu geben. Führen Sie die

Bewegung weiter und lassen Sie die „Sonne“ nah an Ihrem Kopf „spiraling“ vorbei kreisen. Wenn Sie den Arm senken, ist Ihre Handfläche zur Decke gerichtet. Wenn Sie möchten, können Sie am Ende der Bewegung noch eine kleine Spirale vor dem Körper weiterführen, ehe Sie noch einmal beginnen. Die „Sonne“ ist eine harmonische Bewegung in Spiralform, die mit zunehmender Dauer immer mehr ins Fließen kommt. Die Wirbelsäule darf sich bewegungsfreudig

mitdrehen, die Muskulatur zwischen den Rippen wird so von Verklebungen gelöst. Das erleichtert das Atmen, schenkt frische Energie, lässt Lunge und Herz reibungslos gleiten und mobilisiert gleichzeitig den gesamten Oberkörper. 10 bis 20 Wiederholungen oder auch öfter pro Seite, eventuell rhythmisch üben, z. B. 4-mal rechts, 4-mal links im Wechsel, dann 2-mal, dann auf 1-mal reduzieren. So trainieren Sie gleichzeitig auch Ihre Koordinationsfähigkeit.

Der Blitz. Diese kraftvolle Stehposition wird in einer leichten Ausfallschrittstellung ausgeführt. Strecken Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm und Ihr rechtes Bein, wobei die Ferse nicht auf den Boden aufgesetzt wird. Sie sollten die aktive Streckung auf Ihrer gesamten rechten Körperhälfte, von den Füßen bis in die Fingerspitzen, gut spüren können. Wichtig ist, dass Ihr Steifbein trotz der



aktiven Streckung locker zum Boden hängen kann und Sie so Ihre Lendenwirbelsäule vor einer Überdehnung schützen. Eine ruhige und tiefe Atmung sollte auch in dieser Position möglich sein. Der Blitz regt den Herzmeridian an, das Herzorgan bekommt Raum, die Körpervorderseite wird geöffnet und Ihr Atemraum vergrößert. Abwechselnd rechts und links mit ca. 20 Wiederholungen üben. →

Segel im Wind. Ausgangsstellung ist eine gebeugte Beinstellung mit gerader Wirbelsäule. Die Sitzbeine sind dabei weit nach hinten geöffnet, die Atmung kann ruhig fließen. Ihre rechte Hand zieht aktiv an der linken Knie-Außenseite tief, die linke Hand gestreckt über den Kopf hoch. Ihr Oberkörper fächert sich dabei zur linken Seite auf, das Brustbein darf zur Seite schweben. Die Atmung wird verstärkt in die Körperflanken geleitet und sollte ruhig und fein möglich sein. Genießen Sie dabei die Öffnung Ihres Brustkorbes und stellen Sie sich vor, wie die Muskelfasern auseinander gleiten und das Bindegewebe elastisch ist. Diese Übung regt die Bauchorgane und die Verdauung an, balanciert Yin (Mondenergie) und Yang (Sonnenenergie) und wirkt somit energieausgleichend.



Der Sonne entgegen. Heben Sie in der Ausgangsstellung Ihre Arme über die Seite an und atmen Sie viel frische Lebensenergie ein. Stellen Sie sich vor, Ihre Schulterblätter sinken wie kleine Rucksäckchen am Rücken nach unten, sobald sich Ihre Arme über die Schulterhöhe hinaus bewegen. Ihr Steißbein kann dabei wie ein Senkblei ruhig zum Boden auspendeln, Ihre Lendenwirbelsäule soll lang bleiben. Der Blick kann dabei entweder geradeaus oder zur Decke gerichtet sein. Auch in dieser leicht überstreckten Position nach hinten muss der Atem noch ruhig und regelmäßig fließen können. Spüren Sie gut in Ihren Körper hinein und lassen Sie sich Zeit zum „Auseinanderfließen“. Diese Übung öffnet wieder die Brustwirbelsäule, aktiviert Herz- und Magen-Meridian und ist vor allem auch für „Vielsitzer“ gut geeignet. ➔



„Der herabschauende Hund“. Man sagt, an diesem klassischen Hatha-Yoga-Asana übt man ein ganzes Leben lang. Umkehrpositionen haben vor allem in der heißen Jahreszeit den Hintergrund, aufgestaute Energie zu zerstreuen und zu verteilen. Ausgehend von einem Vierfüßlerstand (Bankstellung) auf Händen und Knien schieben Sie sich ausatmend langsam zurück in ein umgekehrtes V. Am Anfang bleiben die Beine noch gebeugt, der Fokus liegt auf einem gestreckten und trotzdem entspannten Oberkörper, der Richtung Oberschenkel zurückgeschoben wird. Die Handflächen sind dabei ganz intensiv mit der Unterlage verbunden, die Finger gespreizt und idealerweise zeigen die Mittelfinger nach vor. Lenken Sie Ihre Energie über Ihr Becken nach oben hinaus und denken Sie weniger „nach unten“. Beginnen Sie dann, Ihren Atem immer mehr zu entspannen und zu vertiefen. Mit jedem

Ausatmen dürfen die Fersen ein kleines Stück weiter Richtung Boden sinken. Spüren Sie gut in Ihre Beinrückseite hinein, vielleicht können Sie das Auseinandergleiten Ihrer Muskeln spüren. Die Knie sind anfangs gebeugt und werden – je nach Dehnfähigkeit – langsam gestreckt. Achten Sie auf einen entspannten Nacken. Während der Übung sollten Sie Ihren Kopf locker schütteln können. 5 bis 10 Atemzüge lang halten, dann in „Kauerstellung“ auf die Fersen zurückgleiten. Langsam aus dem Fersensitz wieder aufrollen. Vermeiden Sie eine zu schnelle Aufrichtung aus dieser Umkehrposition und lassen Sie Ihrem Körper Zeit sich anzupassen! Neben der Kräftigung der Arme und Schultern steht bei dieser Übung wieder Öffnung der Körpervorderseite im Mittelpunkt. Der Lendenwirbelbereich wird entlastet und Verklebungen in der Atemmuskulatur können gelöst werden. ■

KONTAKT



Uli Wurpes ist Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode®, Chi Yoga-Lehrerin, Fitness Personal Trainerin und lebt in Wels. Laufende Kurse und Tages-Seminare u.a. für Chi Yoga® und TriloChi® finden Sie unter www.bewegungshaus.at.

