

# Chi Yoga® im Herbst

TEXT:  
JUDITH HINTERSTEINER

## **Bewegungstraining.**

*Gezielt auf den Herbst ausgerichtete Asanas gestatten dem Körper sanften Rückzug und helfen ihm beim Loslassen. Die Bewegungen stehen im engen Zusammenhang mit der Natur, wo auch im Herbst die Blätter fallen und sich die Pflanzen in ihrer Energie zurückziehen, um sich auf den Winter vorzubereiten.*

**T**ypische Chi-Yoga® Herbst-Flows bewegen mit leichter Dynamik und dehnen mit Rumpfrotationen den Brustkorb, was das lösende Ausatmen fördert. Auf die Ausgeglichenheit von stehenden, sitzenden und liegenden Übungen wird geachtet. Ausgehend von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Herbst mit dem Element Metall verbunden. Über die Aktivierung der entsprechenden Meridiane im Körper für Lunge und Dickdarm kann der Energiefluss im Körper in der Zeitspanne von etwa Mitte September bis Mitte November optimiert und Bewegungen sinnvoll unterstützt werden.

**Frische Luft und Ölbäder.** Dem Element Metall wird im Übrigen die Haut zugeordnet, die speziell im Herbst sich auf die trockenere Luft umstellen muss. Verwöhnen Sie sich neben den passenden Chi Yoga® Übungen mit ausreichender Bewegung an der frischen Luft und entspannenden Ölbädern. Empfehlenswert sind Übungen, die die Ausweitung der Lungen besonders fördern (Herzöffner Übungen) und Bewegungsfolgen speziell für den Dickdarm-Meridian (z.B. mit einem gestreckten Arm zur Gegenseite in der Diagonalen). →

**Das Chi wecken.** Leicht gegrätschter Stand mit einem entspannt hängendem Steißbein und freiem Lendenwirbelbereich. Führen Sie beide Arme vor Ihrem Körper hoch, die Handrücken schauen dabei nach vor (einatmen). Stellen Sie sich vor, dass Ihre Arme - wie von einer Wolke getragen - locker hoch schweben. Lassen Sie auf Ihrer Körperrückseite beide Schulterblätter nach unten gleiten. Auf Schulterhöhe angekommen, drehen Sie Ihre Handflächen nach vorne und senken beide Arme genauso mühelos (ausatmen). Hier kann man gut mit dem Bild von Seidenvorhängen arbeiten, die man imaginativ mit den Fingerspitzen sanft berührt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fingerspitzen und streicheln Sie die Luft in Ihren Bewegungen. Ziel der Übung ist es, das Chi von der Erde durch



die Fußsohlen aufzunehmen, im Körper zu verteilen und überschüssige Energie durch die Fußsohlen wieder abzugeben. Sie können mit dieser Übung eine tiefe Entspannung erfahren, während Ihr Geist trotzdem

wach bleibt. Sie wirkt zentrierend und erdend - ideal nach einem anstrengenden Arbeitstag. Üben Sie solange, bis Ihr Atem beginnt, sich zu vertiefen und das Chi gut fließen kann.



### Tempelglocken schlagen.

Beginnen Sie im Stehen zuerst langsam und später immer schneller, um Ihre innere Achse zu schwingen. Lenken Sie Ihre Konzentration auf die Wirbelsäule, an der die wichtigsten Energiezentren des Körpers liegen. Nehmen Sie die Energie zwischen unten und oben (Yin und Yang) wahr und verbinden Sie beide. Die Arme schlenkern locker um ihren Körper, das Steißbein hängt entspannt nach unten. An der Körperrückseite dürfen Sie auch an Ihre Nieren denken, die Sie jeweils locker mit den Handrücken begrüßen und aktivieren können. Üben Sie solange, als Sie sich in dieser Haltung wohl fühlen und konzentrieren Sie sich dabei ganz auf Ihr Inneres. Es kann sein, dass Ihnen diese Übung viel Wärme schenkt und nach Beenden ein leichtes Kribbeln im ganzen Körper zu spüren ist.



**Der Herzöffner.** Wechseln Sie auf den Boden. Zu dieser Übung brauchen Sie entweder einen Soft-Ball, bei dem Sie einiges an Luft ablassen, einen kleinen Polster oder einen großen Autoschwamm. Legen Sie diese „Erhöhung“ zwischen Ihre Schulterblätter und überkreuzen Sie locker die Arme über Ihrem Brustkorb. Geben Sie Gewicht auf die Unterlage ab und stellen Sie sich vor, dass Sie langsam in ein warmes Sandbett sinken. Sie können auf einem Ball auch kleine Rollbewegung zur Seite machen, um den



Raum zwischen den Schulterblättern noch ein wenig zu vergrößern. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ihr Körper richtiggehend „zu schmelzen“ beginnt, können Sie die Arme in einem V über dem Kopf ausstrecken. Atmen Sie ruhig und tief weiter. Geben Sie nach einigen Minuten die Erhöhung heraus und spüren Sie jetzt die Auflagefläche Ihres Rückens und die Leichtigkeit Ihrer Lungen beim Atmen. Die Übung ist auch sehr zu empfehlen bei Schulter- und Nackenverspannungen. →

EIN JAHR SCHAPER-  
1 JAHR VERFÜHRUNG PUR!

SCHAPER  
wäsche ganz meine linie

HANRO

MARIE JO

ROSA FAIA

PRIMA DONNA

Anita  
UniqueBodyWear

Besuchen Sie uns in: 4600 Wels | Dr. Salzmann Straße 4 | Telefon +43 (0)7242 20 67 16 | [www.schaper-waesche.at](http://www.schaper-waesche.at)



Alternative.

**MiniFlow Kindeshaltung – Katze.**

Gehen Sie in die Kindeshaltung (Fersensitz) und lassen Sie Ihren Körper richtig

schmelzen. Um den Lendenwirbelbereich hier gut lösen zu können, ziehen Sie in Ihrer Vorstellung das Steißbein unter dem Becken nach vor und spüren Sie die dadurch entstehende Weite im unteren Rücken. Eine Alternative zu dieser Stellung für Menschen mit Knieproblemen sehen Sie oben abgebildet. Atmen Sie aus und lassen Sie sich aus der Kraft Ihres Beckenbodens mit runder Wirbelsäule in das nächste Asana – die Katze – hochbringen.

Ziehen Sie dazu Ihre beiden Sitzbeinhöcker aktiv zueinander. In der Katze angekommen weiten Sie beim Einat-

men Ihre Sitzbeinhöcker und richten Sie Ihren Rücken wie einen kleinen, flachen Tisch aus. Ausatmen, Blick nach vorne richten und mit weiten Sitzbeinen wieder retour. In der Kindeshaltung wieder einatmen. Wenn Sie diesen Flow sehr fließend öfters wiederholen möchten, verkürzen Sie Ihren Atemrhythmus auf: Ausatmen von Kindeshaltung in Katze, Einatmen von Katze wieder in die Kindeshaltung. Ihr Atem führt die Bewegung! Ein ausgezeichneter Flow für einen verspannten Rücken, der die beiden starken Themen des Herbstes – sanfter Rückzug und Loslassen – gut verkörpert.



## Varianten für Asanas aus der Position Katze

**Die Katze, die sich dreht.**

**1.** Aus der Katze schieben Sie ausatmend einen Arm unter den anderen, bis Ihre Schulter fast den Boden berührt und kommen wieder zurück. Atmen Sie dabei ganz tief und ruhig und spüren Sie intensive Flankenatmung oder

**2.** Strecken Sie einen Arm zur Decke hoch und denken Sie sich dabei eine gerade Linie von →



FOTOS: FOTOSTUDIO KATTENEDER, WELS



der abgestützten Handfläche bis zu den nach oben gestreckten Fingern. Öffnen Sie dabei den Brustkorb und stellen Sie sich Ihr Herz vor, das zwischen den beiden Lungenflügeln beim Einatmen richtig „heraushüpfen“ möchte. Genießen Sie diese Herzöffnerübung ein paar Atemzüge lang und wiederholen Sie auf der anderen Seite.

Diese beiden Übungen können als Varianten in den Mini-Flow eingebaut oder als einzelne Asanas geübt werden. Sie aktivieren sowohl Lungen- als auch Dickdarm-Meridian und öffnen den Atemraum Brustkorb.



### Die Katze, die sich verneigt.

Abschließend noch eine Kräftigungsübung aus dem Asana „Katze“ beginnend: Die Katze verneigt sich beim Ausatmen, indem Sie beide Ellenbogen beim Beugen eng am Oberkörper lassen und sich die Kraft von unten über Ihre Handteller – die Sie sich als Energieschleusen vorstellen können – holen. Verschließen Sie dabei die Handteller fest mit dem Boden und nützen Sie die Kraft des Hasta-Bandhas der Hand. Wenn Sie dieses Asana auch noch in den Mini-Flow einbauen wollen, so ist dies die letzte Position, bevor Sie wieder in die Katze hochkommen und mit der Kindeshaltung abschließen.

### KONTAKT



Ulli Wurpes ist Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode®, Chi Yoga® Lehrerin, Personal Trainerin und lebt in Wels. Laufende Kurse und Tages-Seminare ua. für Chi Yoga® und TriloChi® finden Sie unter [www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at), [www.fusschule.at](http://www.fusschule.at).

