



LuNa Schmidt

Yogalehrerin und HeilErinnerin

Lucia Nirmala Schmidt spürt, dass die Trennung in Kultur und Natur ans Ende gekommen ist. Es ist Zeit, sich mehr einzulassen und zu fühlen. Die Gründerin von BodyMindSpirit sagt: «Der Alltag ist unsere Praxis. Es geht darum, wie wir im Hier und Jetzt handeln.»

Text: Senta Graf | Bilder: Michä Neugebauer & Nele Martensen

Ich werde mit einer herzlichen Umarmung in «LuNa's Kitchen» im Greenpark in Zürich empfangen. Die grossräumige Küche von Lucia Nirmala (LuNa) Schmidt ist gleichzeitig ihr Yoga-R.AUM. Über den Dächern von Zürich hat sie einen Ort kreiert, wo sie ihre Begeisterung für Yoga und gelebte Spiritualität teilen kann. Die grosse stilvolle Dachterrasse erlaubt auch, unter freiem Himmel zu praktizieren. «Es ist wie früher – die Yoginis und Yogis kommen zum Guru nach Hause, um dort zu lernen. Wir praktizieren, lernen, lachen, kochen, essen und trinken gemeinsam. In diesen Momenten sind wir eine Gemeinschaft auf Zeit.»

Lucia unterrichtet nicht, sie lebt Yoga. Ihre feine Art mit sich, der Umwelt und andern umzugehen ist authentisch. Sie begann 1992 Yoga zu unterrichten. Da ihre ursprüngliche Herkunft Tanz und Tai Chi ist, tat sie das in einem von ihr entwickelten fließenden Yoga-Stil, dem ChiYoga. Lucia gilt als Pionierin. Sie war auch Vorreiterin beim Thema «Faszien Yoga».

Meine erste, eher administrative, Frage zur korrekten Bezeichnung führt uns direkt in die Essenz ihres Daseins. Titel wie BodyMindSpirit-Inhaberin, weltweit tätige Seminarlehrerin, Buchautorin, Dozentin innerhalb verschiedener Yoga-Lehrausbildungen, Körpertherapeutin, Atemtherapeutin und Yogalehrerin BDY/EYU bestimmen ihr vielseitiges und abenteuerliches Leben.

Perfekte Unperfektheit

Doch Titel bedeuten ihr nichts. «Ich war schon immer ein Freigeist und auf der Suche nach Tiefe, nach dem, was «die Welt im Innersten zusammenhält». Ich bin eine Mystikerin. Eine HeilErinnerin». Sie will an das erinnern, was immer schon da war, aber oft zugeschüttet ist von

allem, was wir gelernt, studiert und gelesen haben. Ihr geht es darum, sich wieder an die Quelle zu erinnern, an das, was wir in unserer Essenz sind: grenzenloses, vibrierendes Bewusstsein. Perfekt in unserer unperfekten Einzigartigkeit.

Sie erläutert: «Ich heile nicht, das machen die Leute selbst. Ich kreierte den Raum dafür und halte ihn. Das weckt die innere Heilerin jeder Person. Dadurch, dass man sich erinnert, kann Heilung geschehen und Freiheit erfahren werden».

Regeln und Gebote

Als Freigeist meint sie: «Ich habe genug von Regeln und Normen. Der Hatha Yoga ist voller patriarchaler Härte, und es gibt viele Gebote, wie eine «richtige» Yogini, ein «echter» Yogi zu sein hat. Wir haben im Leben eh schon viel Druck und viele vorgegebene Strukturen.»

Die heutige Yogawelt ist voller gelernter Gesten, die oft sinnentleert seien, weil sie nicht persönlich gefühlt und damit auch gefüllt werden. Dieser Firlefanz im Äussern hat keinen Platz in ihrer Praxis. Deshalb darf beispielsweise jede und jeder die Praxis so beenden, wie es im Moment stimmig ist. «Ich möchte die Menschen ermutigen, keinen Regeln und Theorien unreflektiert zu folgen, nur weil sie überliefert sind, sondern die Intuition zu fördern. Ich möchte Menschen Mut machen, neue Wege zu gehen, zu experimentieren und so ein neues Verständnis für Körper, Bewegung, Meditation und Energie zu finden.»

«Wir sind
grenzenloses
Bewusstsein.»



«Das Leben darf
freudvoll sein.»

Ihre spirituelle Heimat ist der kaschmirische Shivaismus. Dieser mystische Weg, der frei ist von Dogmen, strengen Geboten oder stilisierten Ritualen, ist ihre Inspirationsquelle. «Ich war in den Neunzigerjahren auf der Suche nach mehr Natürlichkeit, Freiheit und Lebendigkeit im Yoga, weil der strenge, asketische Hatha Yoga mir nicht entsprach. Ich fand das in Kombination mit der TCM und ihren fünf Elementen und Naturzyklen. Das brachte mich näher an die natürlichen Rhythmen. Doch letztendlich sind auch das Konzepte.»

Erst als sie den konzeptfreien Schulen der Pratyabhijñā- und Spanda-Tradition des kaschmirischen Shivaismus begegnete, wusste sie: Das ist mein Zuhause. Dieser anarchistische, revolutionäre Weg, der ein direktes Eintauchen in alle Sinneserfahrungen vorschlägt, entspricht ihr total. Es ist ein Lebensweg, der geprägt ist von Natürlichkeit, er enthält nichts Aufgesetztes, ist menschlich und lebbar. Das Leben darf freudvoll sein!

Vom Denken zum Fühlen

Naturschutz – diesen Begriff sieht Lucia kritisch. «Wir müssen die Natur nicht schützen. Sie braucht uns nicht. Sie wird uns überleben. «Naturfreundschaft» ist es, was gefragt ist. Oder die Liebe zur Natur und zu den Tieren. Das verändert etwas.» Dazu brauche es ein Gefühl der Verbundenheit: «Wenn ich fühle, was ich mache, entscheide ich mich, gewisse Produkte nicht mehr zu kaufen, gewisse Nahrungsmittel nicht mehr zu essen. Einfach, weil ich die Konsequenzen fühle. Wenn sich das Gefühl von Einssein etabliert hat, ist es nicht mehr ein Kopfsentscheid. Es geschieht aus Liebe. Das ist nachhaltig.»

«Es braucht nicht noch mehr Wissen. Das, was in unserem Kopf ist, darf jetzt ins Herz sinken. Es ist essentiell und elementar, wieder ins Fühlen zu kommen. So entsteht Verbundenheit. Wir mögen wissen, was uns guttut und was nicht. Doch oft handeln wir nicht entsprechend. Weil wissen eben nicht reicht. Es muss gefühlt werden. Ansonsten entsteht immer ein Gefühl des Verzichts, des Entsagens. Das wollen wir dann ja oft nicht», schreibt sie in einem Facebook-Post.

LuNa äussert sich in den sozialen Netzwerken nicht nur zu yogischen, sondern auch zu politischen und zu gesellschaftlichen Themen. Und auch zu persönlichen. Nachdem bei ihr nach jahrelangen, heftigen Schmerzen eine schulmedizinisch unheilbare Erkrankung diagnostiziert wurde, erwachte die Heilerin in ihr. Diese innere Kraft begleitete sie durch naturheilkundliche schamanische Heilphasen, unter anderem mit dem Sekret eines Giftfrosches. Sie durchlebte zwei Mal im amazonischen Regenwald eine «schamanische Pflanzendiät» (siehe Kasten). Heute fühlt sie sich gesund. «Die Erfahrung aus dem Rückzug im Dschungel nimmst du mit in den Alltag. Und es verändert ALLES.»

Lucia hat schwierige Zeiten überlebt und innere Prozesse jeweils sichtbar gemacht. Während sie über ihren Arm streicht, sagt sie: «Der grosse Dschungel samt Frosch kommt nächstens auf den Arm, der Termin steht! Meine Tattoos haben eine persönliche Bedeutung im Transformationsprozess der letzten sieben Jahre. Das Innere zeigt sich im Äusseren.»



Praxis im Alltag

Die Energie des Frauenstreiks 2019 liegt in der Luft. Wir sprechen über das Frau-Sein auf dem Yogaweg. Ihre Augen leuchten, wenn sie über einen ihrer Lieblingstexte, dem «Vijñāna Bhairava Tantra» spricht: «Ich komme auf dem Yogaweg mehr und mehr zu einer Natürlichkeit, einer Unaufgeregtheit, einer Tiefe.» Sie fühlt, dass die Zeit, in der eher männliche spirituelle Lehrer dominierten, vorbei ist. Jetzt ist die Epoche gekommen, weiter zu gehen und Neues zu leben. Natürlich brauche es Asanas, weil wir eine Sitzgesellschaft sind. «Asanas und das Faszientraining sind wichtig für die Gesundheit, damit sich dein Körper wohlfühlt und du dich inneren Prozessen zuwenden kannst. Es ist aber nicht das perfekte Asana, das aus dir einen mitfühlenderen, toleranteren Menschen macht.»

Für LuNa ist der Alltag die Praxis. «Ich brauche nicht zwingend eine Matte. Ich praktiziere bei ganz alltäglichen Dingen, wie beim Kochen, in der Begegnung mit Freunden oder beim Spielen und Streicheln der Katze.» Yoga bedeutet für sie verbunden zu sein, alltägliche Dankbarkeit zu fühlen, das Leben als Geschenk zu feiern. 🌿

INFOS

Pranayama Ausbildung, 300 Stunden, Dauer 2.5 Jahre:
Beginn in Zürich und Baar am 27. September 2019

Grundausbildung Yoga, 200 Stunden, Dauer 1 Jahr:
Beginn in Zürich am 13. Februar 2020

www.body-mind-spirit.ch / www.ChiYoga.ch

Schamanische Diät

sg. Eine schamanische Diät beschreibt Lucia Nirmala Schmidt so: Du verbringst eine gewisse Zeit (Eine Woche bis drei Monate) alleine in einer Hütte im Dschungel. Schweigend. Ohne Luxusartikel, Buch, Musik, Pflegeprodukte (Cremen, Zahnpasta, Deo) oder Smartphone und Notebook. Das einzige, was du mitnimmst, ist ein Notizheft und Stifte. Dreimal täglich wird dir das Essen gebracht. Es ist ohne Salz, Öl oder Zucker zubereitet. Auf dem Speiseplan steht das, was die einheimische Bevölkerung isst: Reis, Kartoffeln, Kochbananen, Yucca, Haferflocken. Ab und zu ein Ei, selten Fisch oder Huhn (falls man das isst). Waschen kannst du dich im nahegelegenen Bergbach. Während der Zeit begleitet dich deine Meisterpflanze, die du einmal oder mehrmals einnimmst (vorher mit dem Schamanen zubereitet).

Im Schamanismus, wie übrigens auch im kaschmirischen Shivaismus, besteht alles aus Bewusstsein und Vibration. So helfen dir die Pflanzen, abhängig von der eigenen Absicht, was du entwickeln, erkennen oder erfahren möchtest. Sie helfen dir, dein Bewusstsein in diesem Bereich zu verfeinern, zu vertiefen, zu erweitern. Jede Pflanze hat sozusagen ihr Fachgebiet. Ähnlich wie in der Schule: Jemand lehrt Geographie, jemand Deutsch oder Sport. So ist es auch in der Pflanzenwelt. Die entsprechende Heilerin lehrt dich nachts im Schlaf. Die Träume sind so klar (luzid), dass du dich morgens an jedes Detail erinnerst. Der Schamane oder die Schamanin hilft dir, die Symbolik zu übersetzen. Durch den Rückzug, die Stille, die Meditation und Reflexion während des Tages und das Fehlen jeglicher Stimulanz und Ablenkung von aussen entsteht Integration und Heilung. Unbewusste, verdrängte innere Anteile zeigen sich immer mehr, so dass du Zusammenhänge erkennst und sich ein umfassendes Verständnis entfaltet.