

# FRAUEN UND YOGA

Chi Yoga soll Frauen helfen, Zugang zu ihrer inneren Kraft zu finden und diese Kraft beizubehalten. Unsere Yoga-Expertin Lucia Nirmala Schmidt stellt Chi Yoga im Folgenden genauer vor.



## Für mehr Kraft und Energie

**D**urch meine eigene Lebensgeschichte sind alternative Heilmethoden, Psychosomatik, die Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga bereits seit meiner Jugend stark in meinem Bewusstsein und Alltag verankert. Meine frühen Erfahrungen mit Yoga, Tanz und Fitness haben mir deutlich gemacht, dass mich manche Übungswege und Techniken weniger zu meiner Mitte führten als andere.

### Die Bedürfnisse der Frau

Das kann daran liegen, dass viele Fitness- und Gesundheitsprogramme ebenso wie zahlreiche Meditationspraktiken und die meisten Yoga-Stile von Männern für Männer entwickelt wurden. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen, Möglichkeiten und Zielen eines männlichen Körpers und eignen sich deshalb nicht vorbehaltlos für Frauen. Wie ich aus eigener Erfahrung weiß und auch von anderen Frauen erfahren habe, können bereits vorhan-

### SPANDA

Spanda, ein wichtiges Konzept des Kaschmirischen Shivaismus, besagt, dass das Absolute selbst in Bewegung und damit eher kreativer als statischer Natur ist. Spanda ist also ein Begriff für das subtile, kreative Pulsieren des Universums. Spanda kann übersetzt werden mit Vibration, Bewegung, wellenförmige Aktivität oder Schwingung.