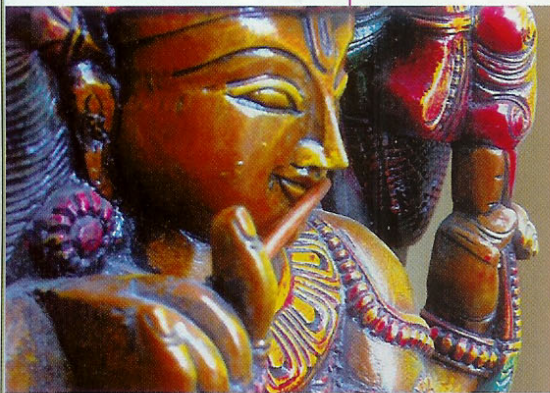


# Mit Chi Yoga durch den Winter

## Übungen für die kalten Tage

Der Dezember bringt mit der Kälte Verspannungen durch das Frieren im Freien, aber auch eine besinnliche Zeit zum Entspannen. Lucia Nirmala Schmidt zeigt euch, mit welchen Chi Yoga Flows die besinnliche Zeit genutzt werden kann, um Verspannungen und Blockaden zu lindern.



**E**ingepackt in Mantel und Schal, die Hand im Jackenärmel verschwunden, um den Eiskratzer zu halten, so steht man vor seinen zugefrorenen Autoscheiben. Vor den Haltestellen hüpfen die Menschen frierend von einem Bein auf das andere. Ist es uns angeboren, dass wir automatisch die Schultern bis zu den Ohren hochziehen, wenn wir frieren? Man versucht unerbittlich, diese Bewegung zu vermeiden – nur ohne wirklichen Erfolg. Nacken, Schultern und Rücken nehmen uns diese unbewusste Fehlhaltung übel und reagieren mit Mus-

kelsverspannungen, Blockaden und Schmerzen.

Der Winter ist aber nicht nur unangenehm, sondern hat auch seine schönen Seiten. Draußen ist es ungemütlich und man fühlt sich drinnen umso wohler. Eine ausgezeichnete Jahreszeit, um zu regenerieren. Man gönnt sich Bäder und Saunagänge, um sich zu wärmen, und kann mit Chi Yoga Flows entspannen.

### Ruhen wie die Natur

Während der stärksten Yin-Phase, dem Winter, zieht sich die Natur zurück, um

sich zu regenerieren und neu aufzubauen. Die Natur lädt uns förmlich ein, es ihr gleichzutun.

Ein zentraler Gedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der, dass alle körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Probleme auf Blockaden im Chi-Fluss zurückzuführen sind. Vor allem gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen können den gestauten Chi-Fluss, der durch die Kälte entstanden ist, wieder in Gang bringen.

### Winter Chi Yoga Flows

Chi Yoga bedeutet: Meditation in der Bewegung. Im Chi Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Es ist also der Wechsel zwischen Kraft und Ruhe – immer begleitet durch eine bewusste Atmung. Die sogenannten Flows – fließende Bewegungsabläufe, bei denen eine Übung mit der Ein- bzw. Ausatmung in die andere fließt – sind ein grundlegendes Element.

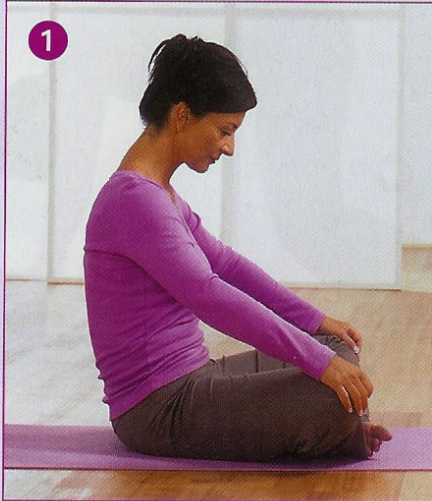
Wenn man den Bewegungsablauf immer und immer wieder konzentriert und mit einer regelmäßigen Atmung ausführt, stellt sich ein Zustand ein, in dem sich ein Übungsablauf automatisiert. Bei der Bewegung muss man nicht mehr mitdenken, sie geschieht wie von alleine.

Lucia Nirmala Schmidt

### Lucia Nirmala Schmidt | Die

Yogalehrerin, Pilatetrainerin, Atemtherapeutin und eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas ist Inhaberin des Ausbildungsinstitutes BodyMindSpirit in Zürich und führend in Sachen Pilates, Yoga und Body & Mind.  
[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)





## WÄRMEWELLEN FÜR DEN RÜCKEN

Die Übung lockert Verspannungen im Rücken, erwärmt die Muskulatur und entspannt Körper und Geist. Wähle eine beliebige Sitzhaltung, lege die Hände entspannt in OM-Mudra auf die Knie, schließe die Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine innere Achse während du in deiner Vorstellung einen See entstehen lässt.

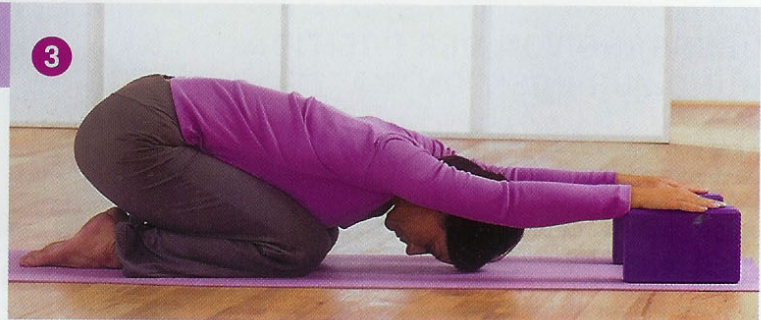
Auf diesem See befindet sich ein Holzfloß. Setze dich in Gedanken auf dieses Floß und nehme das sanfte, gleichmäßige Wiegen des Wassers wahr. Nehme das Wiegen des Wassers mit dem Körper auf und beginne, dich ganz leicht vor und hinter die Sitzbeinhöcker zu bewegen. Mit der nächsten Welle lasse das Becken zurück nach vorn und vor die Sitzbeinhöcker schwingen. Nachdem der erste Impuls für das Wiegen vom Becken ausgegangen ist, lasse nun das Herz auf diesen Impuls antworten, indem du den Bewegungsumfang vergrößerst, und zwar mit dem Gefühl, vom Herzzentrum aus wellenartig nach vorn und nach hinten zu fließen.

Lasse nun aus diesem Vor- und Rückschwingen kreisende Bewegungen in eine Richtung entstehen. Bewege jetzt vom Herzzentrum aus das ganze Becken, die Wirbelsäule, die Rippen, die Schultern und den Kopf in kreisenden, spiralförmigen Bewegungen. Wechsle dann die Richtung, in die du kreist.



## HALTUNG DES KINDES

Beginne diesen Flow in der Haltung des Kindes. Lasse das Gesäß in Richtung Fersen fließen, schmiege den Oberkörper an die Beine und senke die Stirn in Richtung Boden. Die Arme sind wahlweise neben dem Körper, nach vorn ausgestreckt oder angewinkelt und die Stirn liegt auf den Handrücken. Entspanne den Kopf, den Nacken und die Schultern. Atme tief und gleichmäßig.



## ÜBERGANG KIND – KATZE

Ausatmend lasse die Sitzbeinhöcker in Richtung Fersen sinken, ziehe den Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule und das Kinn zum Brustbein und lasse eine große C-Kurve entstehen. Dabei verlagere das Körpergewicht zurück auf die gestreckten Arme. Sobald die Schultern wieder über den gefächerten Händen sind, atme ein, kippe das Becken wieder zurück, so dass die Sitzbeinhöcker horizontal (wie Scheinwerfer) nach hinten strahlen, und rolle dich von der Basis der Wirbelsäule her wieder auf. Am Ende der Einatmung bist du in der Haltung der Katze angekommen und stellst die Fußspitzen auf.





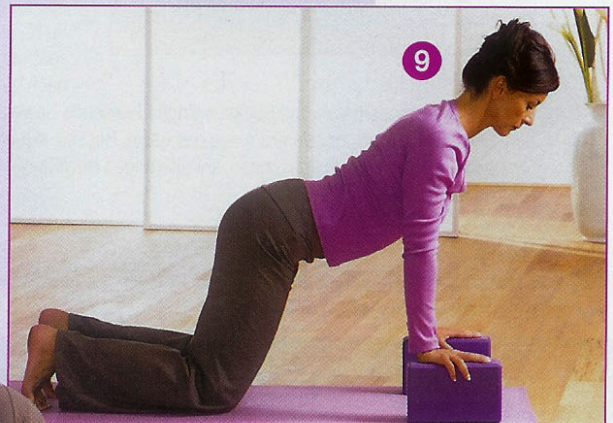
7  
Position Hund

**HUND MIT  
BLICK NACH  
UNTEN**

Schiebe zuerst die Sitzbeinhöcker in Richtung Decke, danach das Herz in Richtung Oberschenkel und den Kopf in die Verlängerung der Wirbelsäule. Senke die Fersen allmählich ab und strecke die Knie.



8



9

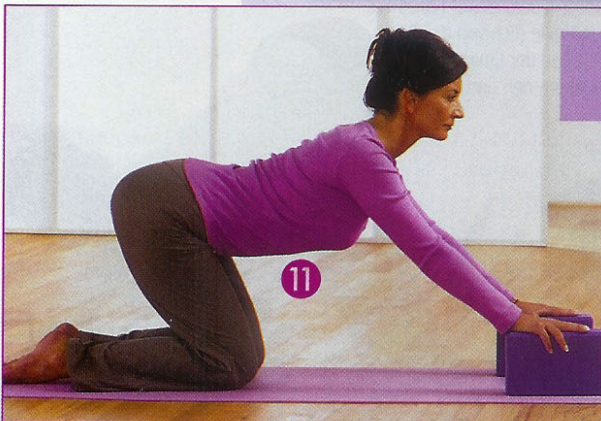
**ÜBERGANG VON DER POSITION  
HUND ZUR POSITION KATZE**

Ausatmend senke das Kinn in Richtung Brustbein, ziehe den Bauchnabel nach innen, das Steißbein unter den Körper und lasse eine große C-Kurve entstehen. Gleichzeitig verlagere das Gewicht nach vorne auf die Hände und senke die gebeugten Knie auf den Boden ab. Sobald die Knie den Boden berühren und die Schultern wieder über den Händen sind, atme ein und kippe das Becken wieder in die neutrale Position. Von der Basis aus rolle Wirbel für Wirbel in die Position der Katze auf, bis der Rücken wieder lang ist (Bild 7–10).



10  
Katze

**ÜBERGANG KATZE  
ZUR HALTUNG DES KINDES**



11

In der Stellung der Katze schiebe ausatmend die Sitzbeinhöcker in Richtung Fersen. Dabei bleiben die Arme gestreckt, der Rücken und der Nacken sind lang und der Blick weist nach vorne in Richtung Boden. Der Bauch berührt zuerst die Oberschenkel, dann die Brust. Zuletzt lege die Stirn auf den Boden. Atme ein in der Stellung des Kindes ein. Und beginne ausatmend von vorn. (Bilder 10–12)



12

## WINTERFLOW

Der Flow (Bilder 3–12) kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur und wirkt wohltuend auf den gesamten Rücken. Er hält die Wirbelsäule und die Gelenke beweglich

und geschmeidig, lockert Spannungen in der Lendenwirbelsäule, massiert die Bauchorgane und aktiviert den Blasenmeridian. Über die fließende Bewegung

soll die Energie über das Nerven- und Meridian-System von den unteren Chakren der Beckenregion in die höheren Energiezentren des Kopfes fließen.

## WOHLTAT FÜR KÄLTEVERSPANNTE SCHULTER- UND NACKENMUSKELN

Kinn zur Brust,  
Kopf in den Ball  
drücken

Diese einfachen und wohltuenden Übungen entspannen die Schulter- und Nackenmuskulatur und können Linderung bei Spannungskopfschmerzen verschaffen. In der Rückenlage sind die Beine gestreckt oder hüftbreit aufgestellt. Lege den Ball unter die Schädelbasis. Vielleicht möchtest du ihn kleiner machen, indem du ein wenig Luft herauslässt.

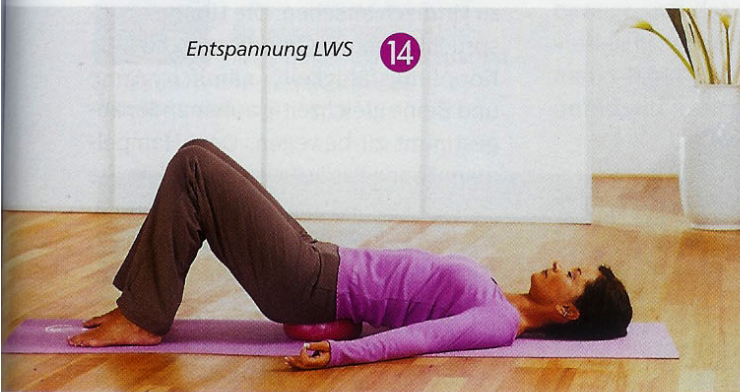
Schiebe den Hinterkopf im Rhythmus der Atmung in den Ball hinein und löse den Druck dann wieder. Wiederhole diesen Ablauf fünf bis zehn Mal.

Als zweite Variante der Übung stelle dir vor, deine Nasenspitze wäre ein Pinsel, mit dem du langsam einen kleinen Kreis in die Luft zeichnest. Lasse den Kreis allmählich größer werden – so groß, wie es angenehm ist. Nach fünf Umdrehungen zeichne den Kreis in die andere Richtung.

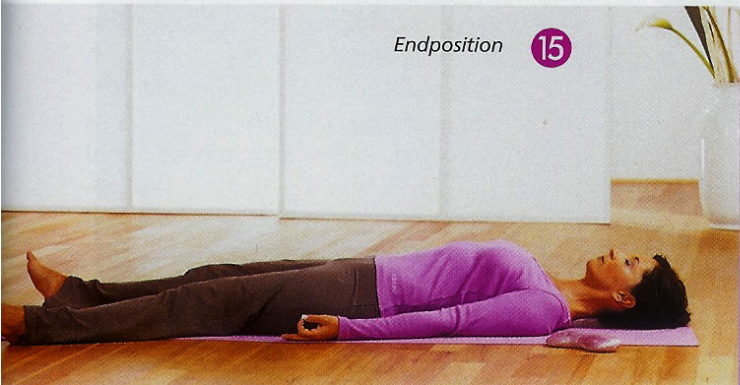


13

Entspannung LWS 14



Endposition 15



## FREIHEIT FÜR EINEN GEPLAGTEN RÜCKEN

Diese Übungssequenz löst Spannungen in der Muskulatur der Lendenwirbelsäule und sorgt für mehr Weite und Freiheit in diesem Bereich. Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße breit und in einer für dich angenehmen Distanz auf. Lege den Ball unter das Kreuzbein. Lasse etwas Luft aus dem Ball, wenn du es bequemer haben möchtest. Lasse das ganze Körpergewicht auf den Ball sinken, lasse alle Spannungen und alles, was du noch festhältst, los. Massiere diesen Bereich des Rückens, indem du das Becken von rechts nach links über den Ball gleiten lässt. Synchronisiere die Atmung und die Bewegung. Experimentiere sowohl mit dem Tempo als auch mit dem Umfang der Bewegung: mal groß und langsam, dann wieder ganz klein und schnell.

In einer zweiten Übungsvariante wird das Becken von vorn nach hinten gekippt. Bei der Ausatmung lasse den Bauchnabel zum Boden sinken und hebe gleichzeitig das Steißbein zur Decke. Bei der Einatmung senke das Steißbein wieder ab und gehe in eine Hohlkreuz-Position. Wiederhole jede Bewegung fünf Mal. Entferne den Ball, lege dich wieder auf den Rücken, strecke die Beine aus und spüre der Wirkung der Übung nach. ○