

# Chi Yoga ~ der kosmische Tanz

## Eine neue Form von Bewegungsmeditation

**Chi Yoga stärkt die weibliche Power, energetisiert, erfrischt und verjüngt. Verspannungen werden gelöst, die Muskeln gedehnt und die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele gestärkt.**

### Körper und Geist harmonisieren

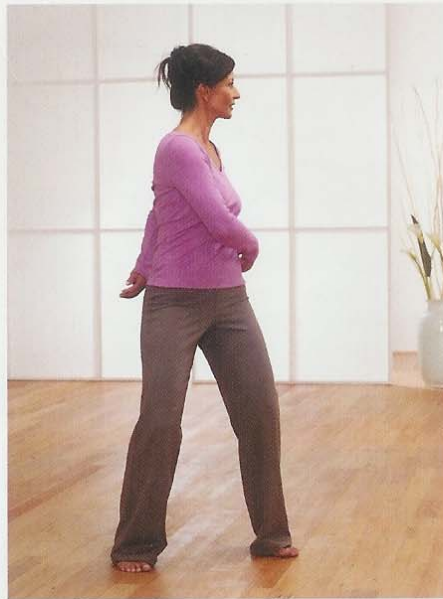
Der Mensch ist, genau wie die gesamte Natur, in den kosmischen Zyklus des Lebens eingebunden. Und wie die Natur sich in jeder Jahreszeit verändert und ein ihr innewohnendes Thema bearbeitet beziehungsweise repräsentiert, so tut dies auch der Mensch – vorausgesetzt, er lässt sich vom Fluss des Lebens tragen und passt sich dem Rhythmus der Natur an. Tut er dies nicht, so kostet ihn das auf Dauer viel Energie und Kraft. Dem tragen wir im Chi Yoga Rechnung, indem wir – den Jahreszeiten entsprechend – unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

Die nun folgenden Übungen verbinden Sie mit Ihrer inneren Kraft, bringen Sie in Fluss und schenken Ihnen erfrischende Power für den ganzen Tag. Indem Sie Ihren Körper stärken und beweglich halten, beleben Sie gleichzeitig Ihren Geist und schenken sich die Gelassenheit, die aus der Stille und Weisheit des Herzens kommt. Insbesondere wenn Sie unter Druck stehen und nervös sind, helfen Ihnen die Übungen, die Spannung abzubauen, Körper und Geist wieder zu harmonisieren und neue Energie zu tanken.

Dieses Übungsprogramm, welches ich für Sie zusammengestellt habe, nimmt ungefähr 10-15 Minuten in Anspruch – also etwa so lange, wie ein Räucherstäbchen zum Abbrennen braucht.

### Tempelglocken schlagen

Die Beine sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet, das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt, die Fußspitzen nach vorne ausgerichtet, und die Außenkanten der Füße stehen parallel zueinander. Lassen Sie in Ihrer Vorstellung Wurzeln aus Ihren Füßen in den Boden wachsen. Die Knie sind entspannt und gebeugt, die Oberschenkel leicht geöffnet. In



Ihrer Vorstellung lassen Sie vom Steißbein ein schweres Senkblei senkrecht nach unten zwischen Ihre Fersen fließen – dies hilft, das Becken, das Gesäß und den unteren Bereich des Rückens zu entspannen und verbindet Sie mit der Erdkraft.

Die Haltung des Oberkörpers ist aufrecht, das Brustbein entspannt. Auch die Schultern sind entspannt. In der Vorstellung lassen Sie die Schulter und Nackenmuskulatur schmelzen wie Eis in der Sonne. Die Arme hängen wie gekochte Spaghetti ganz entspannt jeweils seitlich vom Körper, die Handrücken sind leicht nach vorne gedreht. Lassen Sie dabei Weite zwischen den Schulterblättern und ein Luftkissen unter den Achselhöhlen entstehen. Der Kopf schwebt wie ein mit Helium gefüllter Luftballon auf der Wirbelsäule und schafft die Verbindung zum Himmel. Alle Gelenke sind weit, offen und frei. Sie können sich vorstellen, dass Sie wie eine Marionette an unsichtbaren Fäden ganz aufrecht gehalten werden und dabei in dieser aufrechten Haltung komplett entspannen können.

Entspannen Sie den Geist, so dass sich Ihr Körper der Energie und dem Fluss Ihrer Muskeln hingibt. Erlauben Sie Ihren Beinen und nicht Ihrem Kopf, Sie zu tragen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen. Der Blick verliert sich am Horizont – alles und nichts wahrnehmend, ist er weder nach innen noch nach außen gerich-

tet. Der Geist ist aufmerksam und wach, der Atem fließt ruhig und gleichmäßig – ein inneres Lächeln entsteht.

Werden Sie sich Ihrer Wirbelsäule, Ihrer vertikalen Achse bewusst, die am Beckenboden ihren Ursprung hat und sich bis zum Scheitelpunkt fortsetzt. Nehmen Sie die Verbindung zwischen unten (Erde / Yin) und oben (Himmel / Yang) wahr. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihren Atem auf diese vertikale Achse, bis Sie sie ganz deutlich spüren.

Beginnen Sie jetzt, um diese innere Achse zu schwingen. Der Impuls kommt aus Ihrer Mitte, dem Tan T'ien. Heben Sie jeweils eine Ferse und halten Sie die Knie gebeugt, um die Drehbewegungen des Körpers besser abfedern zu können. Die Arme schlenkern locker um den Körper, wobei der hintere Handrücken bei den Drehbewegungen sanft auf die Nieren klopft. Lassen Sie die Bewegungen ohne Unterbrechung ineinander übergehen, während die Geschwindigkeit gleich bleibt und von Ihrem Atemtempo bestimmt wird. Nach etwa ein bis drei Minuten lassen Sie die Bewegung langsam ausklingen und spüren in der Standhaltung nach.

### Die Sonne umkreisen

Die Beine sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, die Fußspitzen weisen nach vorn und die Außenkanten der Füße stehen parallel zueinander (siehe Grundhaltung bei der vorherigen Übung).

Heben Sie den rechten Ellbogen, führen Sie die rechte Hand vor dem Körper in Richtung der linken Schulter und in einem Bogen um

