

# Chi Yoga

**D**er Spätsommer steht mit seiner angenehmen Wärme und entspannten Atmosphäre für das Element Erde und versinnbildlicht die Reife der menschlichen Natur. Aus dem Schoß von Mutter Erde ernten wir die Früchte unserer Arbeit, sammeln und legen Vorräte an für die kühlere und introvertiertere Zeit des Jahres. Die Erde weist einen ausgeglichenen Anteil von Yin- und Yang-Energie auf und befindet sich in der Mitte dieses Symbols.

Im Zusammenhang mit den anderen Elementen besitzt dieses lebendige Zentrum eine Sonderstellung. Es ist die Erde, um die herum sich alles dreht – sie symbolisiert u.a. die Phasen des Wechsels in der äußeren und inneren Natur des Menschen. Bei den großen Übergängen vom Sommer zum Herbst und vom Winter zum Frühling ist es besonders wichtig, mit adäquater Bewegung, jahreszeitlicher Ernährung und regelmäßiger Entspannung die eigene Mitte zu kultivieren, zu festigen und zu stabilisieren, damit dieser Umbruch in der Natur gesund und vital erlebt wird.

Eine gefestigte Mitte zeigt sich an sehr zuverlässigen Zeitgenossinnen, die sehr mitfühlend sind. Gerne geben sie aus ihrer Fülle heraus und sorgen sich um ihre Mitmenschen, was sie wiederum auch aus ihrem Gleichgewicht bringen kann. Zu viel Grübeln und die beständige Sorge zeigen sich auf körperlicher Ebene vor allem durch Probleme mit Magen, Milz und Verdauungssystem.

## Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga: Spätsommer – Zentrierung und Sammlung

### Tipps für den Alltag

**D**ie großen Übergangsphasen sind heikle Momente des Jahres, die uns leicht aus unserer Mitte heraus bringen können. Gerade in dieser Zeit reagieren wir empfindlicher und sind anfälliger für Krankheiten. Umso wichtiger ist eine Übungspraxis, die in die Mitte führt und sie stärkt. Adäquate Bewegung, jahreszeitliche Ernährung und regelmäßige Entspannung kultivieren die eigene Mitte, festigen und stabilisieren, damit dieser Umbruch in der Natur positiv erlebt wird.

In den Phasen des Übergangs von einer Jahreszeit zur anderen sollten Sie besonders darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, und sich vor allem viel Zeit für das Essen nehmen. Genießen Sie alles, was sie tun, und tun Sie es vor allem zusammen mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

Bei den Flows der Chi Yoga Praxis in der Zeit des Übergangs wird die innerste Bauch- und Rückenmuskulatur, also insbesondere Ihre Körpermitte gekräftigt. Die Kraft der Kernmuskulatur wirkt sich auf das Zusammenspiel von Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur aus, was auf Dauer zur Entlastung und Detonisierung des Nackens führt. Zudem sprechen die Rückbeugen die Meridiane Milz und Magen an. Stabilisieren Sie Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht und nehmen Sie die zentrierende Kraft des Erdelements bewusst wahr.

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

TOP ■ WWW.MANDALA-FASHION.DE

HOSE ■ WWW.BEPRESENT.COM

YOGABLÖCKE UND BOLSTER ■ WWW.YOGISTAR.COM

### Spätsommer – auf einen Blick

<b>Element</b>	Erde
<b>Organe</b>	Magen und Milz
<b>Thema</b>	Phase des Wechsels und Übergangs, die Mitte kultivieren, Harmonie, verdauen, festigen, stabilisieren
<b>Bewegung</b>	Balance, Gleichgewicht, Rotationen; Kräftigung der Körpermitte (Bauch, Beckenboden, Rücken); Rückbeugungen
<b>Bewegungsqualität</b>	stabilisieren, kreisen, verteilen, zentrieren; innen und außen sowie oben und unten verbinden
<b>Zeitspanne</b>	ca. Mitte August – Mitte September



1

## Flow 1



2

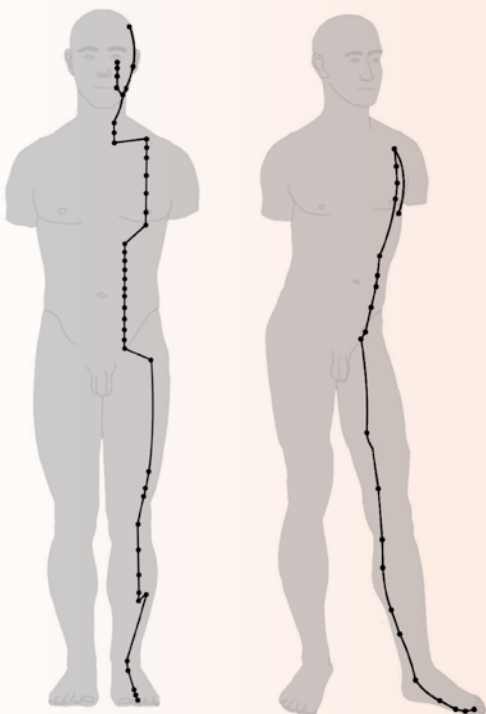
### Ardha Apanasana mit Kapalabhati

**2 (Bild 2)** Ihre Hände umfassen das linke Knie. Lassen Sie mit dem nächsten Atemzug das Brustbein in die Matte hinein sinken und heben Sie Ihren Kopf entspannt an, während Sie gleichzeitig Ihr rechtes Bein aus dem Hüftgelenk verlängern und über dem Boden schweben lassen. Beginnen Sie dann mit einer Runde Kapalabhati, indem Sie bei jedem Ausatemzug die Bauchdecke explosiv und kraftvoll nach innen ziehen und den Einatem passiv einströmen lassen. Wählen Sie ein Ihren momentanen Fähigkeiten angepasstes Tempo und lassen Sie viel Weite in der Schulter-Nacken-Region entstehen. Beenden Sie Kapalabhati, indem Sie nach einer tiefen Einatmung einen Atemrückhalt machen und mit der Ausatmung den Kopf auf die Matte ablegen und das Bein in die Päckchenhaltung zurückführen. In der Päckchenhaltung nachspüren und auf der anderen Seite wiederholen.

### Organmeridiane

Magen

Milz



### Apanasana

**1 (Bild 1)** Beginnen Sie in der Päckchenhaltung, kommen Sie an und verbinden Sie sich mit Ihrer Atmung. Lassen Sie den Atem in den Bauch fließen und nehmen Sie wahr, wie sich die Bauchdecke mit jeder Einatmung ausdehnt und weitet und mit jeder Ausatmung wieder entspannt zurück schwingt. Kultivieren Sie ein inneres Lächeln – mit diesem gelingen Ihnen die Flows mit einer gewissen Leichtigkeit und Zentriertheit.

**3**

### Feueratem

**3** (Bild 3) Heben Sie erneut den Oberkörper an und strecken Sie dabei gleichzeitig die Beine 90° nach oben in einer außenrotierten Position, die Arme neben Ihrem Körper. Wenn Sie sich etwas mehr herausfordern möchten, dann senken Sie die gestreckten Beine etwas zum Boden hin ab wie auf dem Bild. Nach einem entspannten Ein- und Ausatemzug beginnen Sie mit der Feueratmung. Bei dieser Atemtechnik sind Ein- und Ausatem gleich stark

betont und aktiv. Bleiben Sie innerlich locker und gelöst, auch wenn diese Übung Ihre zentrale Kraft herausfordern wird. Beenden Sie die Feueratmung mit einem tiefen Einatem und kommen Sie ausatmend wieder zurück in die Päckchenhaltung. Spüren Sie der Wirkung der Übung nach.

**4a****4b**

### Setubandhasana-Kriya

**4** Der folgende kleine Flow löst und entspannt die Hüftbeugemuskulatur, während gleichzeitig die Magen- und Milzleitbahnen geöffnet und mula- und uddiyana-bandha geübt werden.

(Bild 4a) Stellen Sie Ihre Füße in einer hüftgelenkbreiten Position auf dem Boden auf und nehmen Sie den Kontakt zur Erde wahr, indem Sie sich über die Füße mit ihr verbinden. Schmiegen Sie die Außenkanten Ihrer Füße an die Erde und heben Sie das

## Flow 2

### Garbhasana

**6** (Bild 6) Beginnen Sie diesen Flow in der Kindeshaltung. Die Arme liegen neben Ihrem Körper, die Stirn ruht auf der Erde. Erlauben Sie dem Atem fein, gleichmäßig und langsam zu fließen.

**6**

### Vajrasana

**7** (Bild 7) Lenken Sie mit dem nächsten Atemzug das Steißbein in Richtung Fersen und den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und rollen Sie Wirbel für Wirbel in den Fersensitz auf.

**7**

4c

5



Fußgewölbe an. Die Arme liegen entspannt neben Ihrem Körper.

**(Bild 4b)** Rollen Sie einatmend über Ihr Kreuzbein und lösen Sie gefühlvoll einen Wirbel nach dem anderen. Heben Sie gleichzeitig die Arme nach oben über Ihren Kopf an. Am Ende der Einatmung aktivieren Sie mula-bandha und verweilen in der Atemfülle.

**(Bild 4c)** Ausatmend verstärken Sie mulabandha, rollen Sie Wirbel für Wirbel zurück nach unten. Am Ende der Ausatmung und unten angekommen, verlängern Sie

Ihre Arme nach oben und lenken kraftvoll die Bauchdecke nach innen und oben in uddiyanabandha. Verweilen Sie in der Atemleere. Vor dem Einatmen entspannen Sie die Bauchdecke, atmen Sie ein und mit der nächsten Ausatmung senken Sie Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

## Supta Virasana Variante

**5 (Bild 5)** Für diese leichte Rückbeuge mit Polster kommen Sie in den Sitz des Helden. Sollten Ihre Knie empfindlich auf diese Stellung reagieren, dann wählen Sie baddha konasana, den Sitz, bei dem sich die Fußsohlen aneinander schmiegen und die Knie sich nach außen öffnen können. Legen Sie das Polster längs hinter sich an den Beckenkamm und legen Sie sich darüber. Bringen Sie die Arme in eine für Sie angenehme Haltung, genießen Sie die Weite über die gesamte Vorderseite Ihres Körpers und vertiefen Sie den Atem.

8a

8b



## HipHinge dynamisch

**8 (Bild 8a)** Kommen Sie aus dem Fersensitz in einen Kniestand und verschränken Sie Ihre Hände vor dem Herzen ineinander in Ganesha-mudra. Lenken Sie das Steißbein in Richtung Kniekehlen, längen Sie Ihre Leisten und setzen Sie ein leichtes mula- und uddiyanabandha.

**(Bild 8b)** Beginnen Sie nun im Fluss Ihres Atems den Oberkörper nach hinten zu neigen und wieder in die Ausgangsposition zurück zu kommen. Achten Sie dabei

darauf, dass der Körper gerade bleibt und Sie die Kraft aus der Körpermitte entstehen lassen. So lange wiederholen, wie es Ihre Kraft erlaubt und Ihr Atem frei und gleichförmig fließen kann. Kommen Sie zurück in die Kindeshaltung und ruhen Sie einen Moment aus, bevor Sie den Ablauf ein weiteres Mal wiederholen und nun den Griff Ihrer Hände wechseln.



9



10



## Flow 3

Beginnen Sie wie bei **Flow 2:** mit Garbhasana (**Bild 6**) und Vajrasana (**Bild 7**).

### Ushtrasana

**9** (**Bild 9**) Aktivieren Sie nun mula- und uddiyana-bandha. Rollen Sie Ihre Schultern zurück und gehen Sie in eine Außenrotation im Schultergelenk. Bringen Sie Länge in Leisten und Bauchdecke und weiten Sie Ihren Herzraum. Finden Sie eine Position für Ihren Kopf, die für Ihren Nacken angenehm ist. Setzen Sie die Hände mit nach hinten gerichteten Fingerspitzen auf Ihren Fersen auf. Verweilen Sie ein paar Atemzüge, kehren Sie dann fließend in die Kindeshaltung zurück und lenken Sie den Atem in Ihren Rücken.

### Infos



**Lucia Nirmala Schmidt** ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische

Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke), Bewegungspädagogin (Franklin-Methode) sowie Pilates-Trainerin und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

**Internet:** [www.chiyoga.com](http://www.chiyoga.com)

### Setubandhasana mit Blöcken

**10** (**Bild 10**) Verwurzeln Sie sich über die Außenkanten Ihrer Füße und beginnen Sie sich von der Basis der Wirbelsäule her Wirbel für Wirbel hoch in die Schulterbrücke aufzurollen. Nehmen Sie wahr, wie sich die Leisten öffnen und längen. Streben Sie mit den Knien nach vorn und spüren Sie den kraftvollen Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden. Atmen Sie ein, wenn die Hüftgelenke auf der gleichen Ebene liegen wie Ihre Knie- und Schultergelenke. Mit der nächsten Ausatmung rollen Sie einen Wirbel nach dem anderen wieder zurück in die Ausgangsposition und atmen wieder ein. Wiederholen Sie diesen Ablauf fünf Mal. Beachten Sie, in welchen Bereichen Ihre Wirbelsäule ganz beweglich ist und in welchen Segmenten Sie sie weniger gut wahrnehmen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Auf- und Abrollen besonders an die letztgenannten Stellen. Bei der letzten Wiederholung bleiben Sie in der Schulterbrücke. Dann heben Sie die Fersen, schieben das Becken ein Stück höher und legen zwei Yogablöcke unter Ihr

Kreuzbein. Lassen Sie sich Zeit, um die richtige Stelle zu finden. Wenn Sie sie gefunden haben, fühlt es sich ganz stabil und sicher an. Je nachdem, ob Sie die Blöcke hochkant oder flach legen, können Sie eine der drei Höhen auswählen, die für Sie im Moment stimmig und angenehm ist. Stellen Sie wieder die ganzen Fußsohlen auf den Boden und legen Sie die Hände entspannt neben den Körper. Wahlweise können Sie die Hände auch falten, unter den Körper legen und einen sanften Zug in Richtung Fersen ausüben. Entspannen Sie Ihr Becken und lassen Sie sich von den Blöcken tragen. Wenn es Ihnen schwer fällt, die Knie hüftgelenkbreit zu halten, können Sie ein Kissen oder einen kleinen Ball zwischen die Knie klemmen und es oder ihn während der gesamten Übungsdauer dort festhalten. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig in den Bauch. Bleiben Sie mindestens eine Minute lang in dieser Position oder dehnen Sie sie bis auf fünf Minuten aus. Gehen Sie danach als Ausgleich kurz in die Päckchenhaltung und spüren Sie in der Rückenlage nach. ■