

# Spätsommer – Zentrierung und Sammlung

Der 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 ist wie die Mutter, die unseren physischen Körper versorgt und nährt. Ohne sie hätten wir keinen «Boden unter den Füßen» und keinen Platz, auf dem das Haus des physischen Körpers gebaut werden könnte. In ihrer lebendigen inneren Mitte liegt Kraft, Geborgenheit und Schutz.

Die Erde weist einen ausgeglichenen Anteil von Yin- und Yang-Energie auf und befindet sich in der Mitte der Anordnung der fünf Elemente.

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.

Die grossen Übergangsphasen sind heikle Momente des Jahres, die uns leicht aus unserer Mitte bringen können. Gerade in dieser Zeit reagieren wir empfindlicher und sind anfälliger für Erkältungen und 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 gesund und vital erlebt wird.

Im Fokus der ChiYoga Übungs-Praxis in der Zeit des Spätsommers ist die Kräftigung der innersten Bauch- und Rückenmuskulatur. Zudem sprechen die Rückbeugen die Meridiane Milz und Magen an.

Mantra für den Spätsommer:

<i>OM purnam adah purnam idam</i>	<i>OM Fülle dort – Fülle hier.</i>
<i>purnat purnam udacyate</i>	<i>Aus der Fülle strömt die Fülle.</i>
<i>purnasya purnam adaya</i>	<i>Von der Fülle die Fülle nehmend –</i>
<i>purnam evavasisyate</i>	<i>bleibt die Fülle doch erfüllt.</i>
<i>OM santi santi santih</i>	<i>OM Frieden Frieden Frieden</i>

■ Text und Modell: Lucia Nirmala Schmidt  
Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische Medizin,  
Bewegungspädagogin und Buchautorin. [www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)

■ Fotos: Pascal Corbat



## 01 Apanasana

Lassen Sie sich in der Päckchenhaltung ankommen und verbinden Sie sich mit Ihrer Atmung. Lassen Sie sich in den Bauch fließen und nehmen Sie wahr, wie sich die Bauchdecke mit jeder Einatmung ausdehnt und weitet und mit jeder Ausatmung wieder entspannt zurückschwingt. Kultivieren Sie ein inneres Lächeln – mit diesem gelingen Ihnen die Übungen mit einer gewissen Leichtigkeit und Zentriertheit.



## 02 Ardha Apanasana mit Kapalabhati

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 «schneuzend» durch die Nase aktiv aus- und passiv einatmen. Dabei 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, mulabandha aktivieren 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.



### 03 Setubandhasana-Kriya

Der folgende, kleine Flow löst und entspannt die Hüftbeugemuskulatur, stärkt Bauch und Rücken, während gleichzeitig die Magen- und Milzleitbahnen geöffnet und mula- und uddiyanabandha geübt werden.

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, bei lockeren Zehen, das Fussgewölbe sanft an. Die Arme liegen entspannt neben Ihrem Körper.



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. Ausatmend verstärken Sie mula-bandha, rollen Wirbel für Wirbel zurück nach unten. Am Ende der Ausatmung und unten angekommen, verlängern Sie Ihre Arme nach oben, schlucken, um den Kehldedeckel zu schliessen, weiten den Brustkorb und lenken kraftvoll die Bauchdecke nach innen und oben in uddiyanabandha. Verweilen Sie in der Atemleere. Vor dem Einatmen entspannen Sie die Bauchdecke, atmen ein und mit der nächsten Ausatmung senken Sie Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. 3–5 Mal wiederholen.



## 04 Feueratem

Heben Sie erneut den Oberkörper an und strecken Sie dabei gleichzeitig die Beine 90° nach oben in einer ausserrotierten 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. Beginnen Sie mit wenig Wiederholungen und steigern Sie allmählich bis 108 Atemzüge. Beenden Sie die Feueratmung mit einem tiefen Einatem und kommen Sie ausatmend wieder zurück in die Päckchenhaltung. Spüren Sie der Wirkung der Übung nach.

## 05 Matsyasana Variante

Für diese Ausgleichsbewegung und leichte Rückbeuge kommen Sie in eine Rückenlage. Legen Sie zwei Blöcke längs unter Ihren Oberkörper, so dass Ihr Kopf gestützt wird und Ihr Brustkorb in eine leichte Rückbeuge kommt. Die Beine können Sie entweder ausstrecken oder die Fußsohlen aneinander schmiegen, so dass sich die Knie nach aussen öffnen können. Die Arme in eine für Sie angenehme Haltung legen. Die Weite über die gesamte Vorderseite Ihres Körpers genießen und den Atem vertiefen.



## 06 Setubandhasana mit Blöcken

### 1. Teil:

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 auf die letztgenannten Stellen.

### 2. Teil:

Bei der letzten Wiederholung bleiben Sie in der Schulterbrücke. Dann heben Sie die Fersen, schieben das Becken ein Stück höher und legen die beiden 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 während der gesamten Übungsdauer dort festhalten.

Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig in den Bauch. Bleiben Sie mindestens eine Minute lang in dieser Position.



## 07 Shantiasana

Wählen Sie eine für Sie angenehme Lage, in der Sie der Übungssequenz nachspüren möchten. In dieser Ruhephase kann das Nervensystem die neuen Impulse integrieren und verankern.

