



ChiYoga- Kurzprogramm für den Winter

Ein Übungsprogramm für die
stille Zeit des Wasserelements

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER, WWW.CRIKRI.DE

Vielen fehlt die Zeit für ein ausgedehntes tägliches Übungsprogramm, so dass nach einer anfänglichen enthusiastischen Phase der gute Vorsatz des Übens verlorengeht. In diesem Heft finden Sie eine kurze Übungssequenz (5–10 Minuten) für den Winter, die in jedes noch so dichte Tagesprogramm passt. Nicht die Dauer oder die Intensität einer Übungspraxis ist entscheidend für den nachhaltigen Erfolg, wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit. Am besten wirken kurze Übungssequenzen, wenn sie möglichst jeden Tag, zur gleichen Zeit und mit derselben (oder wenig veränderten) Übungsfolge praktiziert werden – und das über einen längeren Zeitraum.

Winter

Die Natur zeigt uns in dieser Jahreszeit ganz deutlich im Außen, welche inneren Schritte für die eigene Entwicklung wichtig und förderlich sind. Nachdem die Natur im Herbst begonnen hat, sich mehr und mehr zurückzuziehen, verlangsamt die Kälte des Winters den Stoffwechsel und den Antrieb: Manche Tiere fallen in den Winterschlaf, die Lebenskraft der Pflanzen zieht sich sozusagen in die Unterwelt, in den Samen, zurück, unsere Aktivitäten und Kontakte werden reduziert und von draußen in die warmen Häuser verlegt. Der Mangel an äußerer Ablenkung und die langen, dunklen Nächte lassen uns nach innen blicken. So ist der Winter eine Zeit der Stille und Besinnung, aus der heraus wir neue Kraft schöpfen können. Es geht um Tiefe und Essenz. Um das Wesentliche.

Der Winter steht ganz im Element Wasser. Wenn wir der Kraft des Wassers folgen, werden wir innerlich still. Unser Geist wird, wie die Oberfläche eines Sees, spiegelglatt und ruhig. In dieser inneren Stille öffnen wir uns ganz anderen Dimensionen unseres Seins. Auf der Seelenebene führt das Element Wasser die Seele und das Leben zu ihrem Ursprung zurück, zu einer tieferen Besinnung, zum wesentlichen Kern, zur Essenz. Das

Element Wasser ist das Element der Selbstversenkung und der Meditation und birgt die tiefsten Geheimnisse des Lebens. Mehr als in jedem anderen Element stoßen wir hier auf das Unnennbare, das Brahman. Wenn man in der Tiefe zu Hause ist, wird man von dort aus den Stürmen an der Oberfläche gelassener begegnen.

In unserem Körper entsprechen die Organe Niere und Blase dem Wasserelement, zusammen mit den Knochen, dem Knochenmark und dem Gehirn. In der „Medizin der Mitte“ spielen die Nieren eine zentrale Rolle: Als Bewahrer unserer Substanz und Vitalität bilden sie die Grundlage für alle aktivierenden Prozesse im Körper. Unser Energiereservoir wird durch zu viel Stress, ein exzessives Leben, Schlafmangel sowie Drogen und Medikamente belastet. Der dem Wasser zugeordnete Geschmack ist salzig. Das Salzwasser der Meere war der Ursprungsort des Lebens auf diesem Planeten. Wir haben in unserem Körper noch immer ein kaum modifiziertes Meerwassermilieu. Die physiologische Lösung der verschiedenen Salze im Blut und in der Gewebsflüssigkeit ist der Zusammensetzung des Meerwassers auch nach Millionen von Jahren noch immer ähnlich. Das Ohr als zugeordnetes Sinnesorgan erinnert uns an die Wichtigkeit des „Nach-innen-Horchens“.

Für das Kurzprogramm eignen sich v.a. Umkehrhaltungen, wie z.B. der Kopfstand, Restorative Yoga und die Meditation. Im Yoga geht es darum, in Verbindung zu gehen – die Verbindung zwischen Atman und Brahman, Shiva und Shakti zu erkennen, die Verbindung des Individuums mit allem, was es umgibt. In der Meditation können wir diese Verbindung erfahren und Eins sein.

„Wie ein Salzkristall, der ins Wasser geworfen wird, sich auflöst und eins mit dem Wasser wird, so ist die Vereinigung von Manas und Atman, Samadhi genannt.“ (HYP IV.5)

„So wie ein in Wasser geworfener Klumpen Salz sich auflöst und nicht wieder herausgenommen werden kann, obwohl das Wasser überall, wo wir davon kosten, salzig ist, löst sich das getrennte Einzelseibst im Meer reinen, unendlichen und unsterblichen Bewusstseins auf.“ (Bṛhadaranyaka-Upaniṣad II.4.12) ■

Affirmationen für den Winter

Ich gestalte mein Leben selbst.



Ich bin friedvoll und verlasse mich auf meine innere Führung.



Ich bin im Einklang mit mir selbst.



Ich bin Eins mit allem, was ist.

Das Winter-Mantra „so'ham“

Dieses Mantra stammt aus den Upanishaden und ist sehr schlicht und rein, so dass es sich als Konzentrationsobjekt für den Einstieg in die Meditation wunderbar eignet. Für viele Yoginis und Yogis ist so'ham neben AUM eines der beliebtesten Mantras. Wenn AUM für die Quelle allen Seins steht, dann findet mit so 'ham die erste Spaltung statt, und die Schöpfung beginnt.

So'ham bedeutet „Ich bin Dieser“. Diese Bedeutung wurde den Sehern zusammen mit dem Klang offenbart, als sie die Einheit erkannten. Mit dem Klang „so“ strömt das Brahman, das Universelle, das Göttliche in den menschlichen Körper ein. Mit der Ausatmung geht der Ton in „ham“ über. Hier erfuhren die Weisen ihre Einheit mit dem Kosmos und erkannten die Bedeutung des Tons „ham“ (= aham): Ich oder individuelles Bewusstsein.

So'ham ist der natürliche Klang des Atems, und somit „singt“ jeder Mensch mit jedem Atemzug dieses Mantra – bewusst oder unbewusst. Beim Einatmen entsteht von allein der Klang „sooo“, beim Ausatmen der Klang „hammm“. Unser unruhiger Geist macht den Ton unhörbar, da dieser subtiler ist als der Atemvorgang. Doch mit jedem Atemzug ist der Mensch eins mit der Quelle allen Seins, mit Gott. Bei einer längeren, vertieften Praxis entsteht aus so'ham dann schließlich AUM.

Infos

Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga – Yoga für die hormonelle Balance, Pranayama sowie Yogaphilosophie. Für YA200- und YA500-Ausbildungen siehe:

Internet: www.chiyoga.ch

Kurzprogramm Winter



Shirshasana

Aus der Kind-Haltung Schritt für Schritt in den Kopfstand kommen. Sich Zeit dabei lassen. Auf Weite und Leichtigkeit in der Schulter-Nacken-Region achten, indem die Ellbogen etwa schulterbreit stehen und die Außenkanten der Hände und der Unterarme Druck in den Boden geben. Sich über den Druck der Unterarme in den Boden aufrichten bzw. sich förmlich vom Boden nach oben wegdrücken. Gelassen atmen. So lange in der Haltung verweilen, wie der Atem ruhig und gleichmäßig fließen kann. Danach entweder in die Kind-Haltung zurückfinden und einige Augenblicke nachspüren, oder im Kopfstand die Beine in einen Schneidersitz oder in den Lotussitz bringen und aus der inneren Kraft die Beine langsam absenken und direkt in einen aufrechten Sitz kommen. Nachspüren und ggf. eine Affirmation wiederholen.



Brahmarī mit Kapala-Mudra

Sich in einem stabilen und bequemen Yogasitz einrichten. Mit den Daumen die beiden Ohren verschließen, die anderen Finger auf dem Schädeldach gefächert auflegen. In einen langen, gleichmäßigen Atem sinken. Den Atem mit der Aufmerksamkeit begleiten. Einatmend die Energie und Aufmerksamkeit zum Dritten Auge lenken, dort einen Augenblick in der Atemfülle halten, langsam summend ausatmen und den Ton im Kopfraum ausdehnen. Sich in der Atemleere in den Raum über dem Scheitel hinein entspannen. Das Bewusstsein dort ausdehnen.



So'ham-/Hamsa-Meditation im Yogasitz

So und ham sind wie der Klang des Atems, wenn er bewusst wahrgenommen wird. „So“ entspricht dabei dem Einatmen, „ham“ dem Ausatmen. In der Meditation gehen wir allerdings den Weg aus dem Alltagsbewusstsein zurück zum Ursprung und wechseln deshalb das Mantra: bei der Einatmung „ham“ denken, bei der Ausatmung „so“.



Einatmend die Energie und Aufmerksamkeit vom Herzraum zum Dritten Auge lenken, dabei innerlich „ham“ sprechen. Ausatmend innerlich „so“ tönen und vom Dritten Auge mehr in Richtung Mitte des Kopfes, zum Ursprungspunkt sinken und mit ihm verschmelzen.



Mit „ham“ einatmend in Gedanken vom Herzen zur Hypophyse (Sitz des individuellen Bewusstseins) gehen. Mit „so“ gedanklich nach hinten zur Epiphyse sinken (Sitz des universellen oder kosmischen Bewusstseins). Das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein verschmelzen lassen und sich darin auflösen lassen.

Mehrere Male wiederholen, bis Stille erfahrbar wird. Das Bewusstsein dort ausdehnen. Ganz darin eintauchen.