

ChiYoga- KURZPROGRAMM für den Vorfrühling

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, zu üben, verlorengeht. In diesem Heft finden Sie eine kurze Übungssequenz (5–10 Minuten) für den Vorfrühling, die in jedes noch so dichte Tagesprogramm passt. Nicht die Dauer oder 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.

Vorfrühling – der Übergang vom Winter zum Frühling

Übergangsphasen, das kennen wir aus unserem Leben, sind immer wieder Zeiten, die uns herausfordern und die schwierig sein können. Denken wir nur an die Geburt, die Pubertät, die Schwangerschaft, die Wechseljahre oder den Tod. Aber auch im Verlauf eines Tages können uns die Übergänge manchmal zu schaffen machen: Zum Beispiel gestaltet sich das morgendliche Aufstehen, der Übergang vom Schlaf zur Aktivität, oder am Abend der umgekehrte Vorgang manchmal nicht ganz einfach. Ebenso zeigt sich in der Natur der Übergang vom Winter zum Frühling zeitweise als eine besondere Herausforderung: Nicht selten ist man anfälliger für Erkältungen und für grippale Infekte. In Phasen des Umbruchs und großer Schwankungen ist eine Übungspraxis wichtig, die uns stabilisiert, in die Mitte führt und diese Mitte stärkt. Adäquate Bewegung, jahreszeitliche Ernährung und regelmäßige Entspannung kultivieren die eigene Mitte, zentrieren und stabilisie-

Ein Übungsprogramm für die Zeit des Übergangs, der dem Element Erde zugeordnet ist.

Hier geht es um Ausgleich, um das richtige Maß und um Stabilität

ren, damit dieser Umbruch in der Natur gesund und vital erlebt wird.

Diese besondere Jahreszeit wird dem Element Erde zugeordnet. Innerhalb des so genannten „Kosmologischen Zyklus“ steht die Erde im Zentrum der fünf Elemente, und die anderen vier ordnen sich um die Erde herum an. Im Kreis der Elemente hat die Erde also eine Sonderstellung: Sie bildet sozusagen das Zentrum, um das sich alles dreht. Sie ist die Nabe des Rades. Im Yin-Yang-Symbol befindet sich die Erde in der Mitte und weist damit auf ausgeglichene Anteile von Yin- und Yang-Qualitäten hin. Hier geht es um Ausgleich, um das richtige Maß und um Stabilität.

Der Sanskrit-Begriff „madhya“ steht für diese Qualität, der wir in dieser Jahreszeit auf die Spur kommen können. Es geht darum, in allem Tun das für sich richtige Maß zu finden, so dass sich die eigene Energie nicht erschöpft und wir im Frühling nicht Frühjahrsmüdigkeit statt Vitalität verspüren. In der Balance zwischen intensivem Bemühen (Abhyasa einerseits und innere Gelöstheit – Vairagya – andererseits) liegt das Geheimnis der Kraft, die sich immer wieder erneuert. Es ist also ein bewusstes Spiel mit der Polarität, um dadurch in die Mitte zu kommen – eine Mitte, aus der heraus sich erst Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Gelassenheit entwickeln können. Was für ein Gefühl ist das, wenn jemand sagt, dass er „in seiner Mitte ruht“? Es ist diese Qualität, die auch in der Mitte eines Wirbelsturms, also im Auge des Zyklons, erfahrbar wird: die der Stille, wenn man ganz in sich gegründet ist.

Die Organe Magen und Milz werden dem Element Erde zugeordnet.

Für das Kurzprogramm eignen sich v.a. Gleichgewichtsübungen, Übungen zu einer Seite (Polarität), Übungen, die die Körpermitte ansprechen, wie z.B. Rotation oder Stabilisation, sowie Dehnungen über den Verlauf der Magen- und Milzmeridiane (d.h. Rückbeugen). ■

Affirmationen für den Vorfrühling

Ich bin im Gleichgewicht, innen und außen – jeden Tag.

Ich bin zufrieden.

Ich bin zuversichtlich.

Ich ruhe in mir.

Das Vorfrühlings-Mantra „aum asato ma“

aum asato ma sad gamaya
AUM Vom Nichtsein führe mich zum Sein!

tamaso ma jyotir gamaya
Aus der Dunkelheit führe mich zum Licht!

mrtyor mamrtam gamaya
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit!

aum shanti, shanti, shanti
AUM Frieden (in mir), Frieden (für alle Menschen), Frieden (für alle Lebewesen dieser Welt).

Die ersten drei Zeilen dieses Mantras stammen aus der Brhadaranyaka-Upanishad und damit direkt aus den Veden, den ältesten heiligen Schriften Indiens.

Bereits die ersten Zeilen dieses Mantras stellen mit kurzen, treffenden Worten unser gesamtes Weltbild auf den Kopf: das, was für uns die Realität, die Wahrheit ist, bezeichnen sie als unwirklich. Das, was uns lichtvoll erscheint, bezeichnen sie als Dunkelheit. Das, was wir als Leben kennen, bezeichnen sie als Tod.

In meditativer Versenkung haben die Rshis, die indischen Weisen und Seher, von einer ganz anderen Wirklichkeit, einem anderen Licht und Leben gekostet. Im Zustand der Meditation verliert sich der Geist nicht mehr in Äußerlichkeiten, sondern ist nach innen gerichtet, zu seinem wahren Wesenskern, Atman. Im Lichte dieser Erfahrung zeigt sich, dass die Dunkelheit unser Nichtwissen ist, das Nichterkennen unserer eigentlichen, wahren Identität. Das Nichtsein ist der Irrtum, vergänglich zu sein, und der Tod die Identifikation mit der Flüchtigkeit aller äußeren Erscheinungen. Die Vergänglichkeit des äußeren Lebens findet ihre Erlösung in der Unvergänglichkeit, in der Unsterblichkeit des wahren Selbst.

Autorin & Model: Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, Chi Yoga – 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 Vorfrühling



1. Kniende Kriegerin

1a) Sich in einem knienden Ausfallschritt einrichten. Gegebenenfalls das Knie etwas polsternd unterlagern. Eine Hand auf dem vorderen Oberschenkel abstützen, den anderen Arm weit nach oben führen. Sich in der Rückbeuge so einrichten, dass keine Spannung im unteren Rücken entsteht und der Nacken spannungsfrei ist. Das richtige Maß an Kraft und Gelöstheit finden. Während 3–5 gelassener Ujjayi-Atemzüge in dieser Haltung fein pulsieren und sich ausdehnen.



1b) Mit dem oberen Arm zurückkreisen und den hinteren Fuß greifen. Wahlweise auch die andere Hand dazunehmen. Das eigene Maß an Anstrengung und Loslassen finden, so dass der Atem frei fließen kann und die Übung wohltut. Nach 3–5 Atemzügen die Position auflösen und im herabschauenden Hund (Adho-Mukha-Sivanasana) bzw. in der Kind-Haltung (Garbhasana) nachspüren. Auf der anderen Seite wiederholen.



2. Skorpion

In der Katze ein Bein nach hinten strecken und das Knie beugen. Mit der gleichen Hand zum Fuß oder Fußgelenk greifen und sich im Spiel um die Balance stabilisieren. Von der äußeren Form weggehen und ins innere Erleben kommen. Daraus ergibt sich die äußere Form von alleine: Sie wird einem geschenkt. In einen freien, gelösten Atem finden. Innerlich still werden. Die Übung achtsam auflösen und in der Kind-Haltung nachspüren. Auf der anderen Seite wiederholen.



3. Unterstützte Schulterbrücke

In der unterstützten Schulterbrücke einen oder zwei Yogablöcke unter das Kreuzbein stellen. Tief in den Bauchraum atmen. Sich ganz in die Stabilität auf den Yogablocken hinein entspannen. Lassen Sie diese Erfahrung in den Pausen nochmals ganz bewusst zu Ihrer Erfahrung werden. Ganz eins werden mit Yoga, Ihrem Yoga. Ggf. eine Affirmation wiederholen.