

ChiYoga

Winterworkshop

TEXT ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Vital und gesund durch das Jahr mit Chi Yoga: Winter – Kontemplation und Rückzug

Wir sind heute alle mehr oder weniger von der Dynamik unserer modernen Zeit geprägt. Obwohl es uns gelungen ist, unser alltägliches Leben immer komfortabler zu gestalten, stehen viele von uns unter ständig steigendem Zeit- und Leistungsdruck. Die High Speed- und High Intensity-Gesellschaft stellt extrem hohe Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit des Menschen. Das hat zur Folge, dass auf Dauer die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert werden. Gerade der Winter ist eine ausgezeichnete Jahreszeit, um zu regenerieren und zu neuen Kräften zu kommen! Die Natur lädt förmlich ein, es ihr gleich zu tun.

Nachdem sich die Natur im Herbst zurückgezogen hat, beginnt mit dem Winter die Zeit des Elementes „Wasser“. Als großes Yin ist es aufnehmend und passiv – es lässt sich vom Wind zu Wellen formen, Feuer verwandelt es in Dampf und bei Kälte erstarrt es zu Eis. Die Kälte des Winters verlangsamt alles. Sie verlangsamt den Stoffwechsel, Aktivitäten und Kontakte werden auf das Notwendigste reduziert. Der Mangel von äußerer Ablenkung und die langen dunklen Nächte konfrontieren den Menschen mit seinem Innenleben. Der Winter ist eine Zeit der Stille und Besinnung, aus der heraus wir neue Kraft schöpfen können. Er ist die Zeit der langen Nächte, der Sammlung des Yin, das unser Yang nährt.

Menschen, die in dieser Jahreszeit, im Element des Wassers, geboren sind, sind von der Suche nach Wahrheit geprägt. Wissen und tiefe Einsichten und der Wunsch, das Mysterium des Lebens ans Licht zu holen und den Ängsten der Menschheit entgegenzuwirken, bilden

die Persönlichkeit dieses Elemente-Typs. Der Reichtum seiner inneren Welt ist seine Stärke und auch zugleich seine Schwäche. Manchmal verschwindet er in selbst gewählte, einsame Tiefen – zu sehr beschäftigt mit Sinn- und Lebensfragen kann er den Bezug zur Außenwelt verlieren.

Für das Element Wasser stehen in unserem Körper die Organe Nieren und Blase wie auch die Knochen und das Knochenmark. Die Nieren bewahren unsere Substanz und versorgen alle aktivierenden Prozesse im Körper. Unsere energetischen Vorkammern werden durch zu viel Stress, ein exzessives Leben sowie Medikamente und Drogen belastet und ausgelaugt. Ein Ungleichgewicht kann spürbar werden als Blockaden entlang der Wirbelsäule durch Symptome wie Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss oder Ischiasneuralgien.

Tipps für den Alltag

Ein zentraler Gedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der, dass alle körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Probleme auf Blockaden im Chi-Fluss zurückzuführen sind. Neben Akupunktur, Massage, Kräutermedizin und Ernährung können vor allem gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen den gestauten Chi-Fluss wieder in Gang bringen. Bewegung ist auch das wichtigste Mittel, um die Energie dauerhaft in Fluss zu halten.

Die Übungspraxis sollte den Energiefluss aktivieren, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit fördern sowie Freude und Lust an der Bewegung wecken, denn nur so entsteht die Motivation für das Bewegungstraining im Alltag.

Im Winter ist es wichtig, unsere Grundsubstanz an Energie zu speichern, sie zu nähren und zu pflegen, um gesund und vital in das Frühjahr starten zu können. Die Energie soll fließen, sie darf sich aber

in dieser Zeit nicht erschöpfen. Sanfte und ruhige Bewegungen sowie Vorwärtsbewegungen nähren und schonen unser Energiepotenzial in dieser Jahreszeit. Meditation – als vollendeter Rückzug – kann sich heilsam auf alle Bereiche unseres Daseins auswirken und lenkt den Blick in die Tiefen unseres Innenlebens.

Während der stärksten Yin-Phase zieht sich die Natur vollständig zurück, um sich zu regenerieren und neu aufzubauen. Achten Sie im Winter vor allem darauf, dass Sie gekochtes, nahrhaftes und vitaminreiches Essen zu sich nehmen. Gönnen Sie sich Bäder, Massagen und – wenn Sie es gut vertragen – Saunagänge und Wechselduschen.

In der Chi Yoga Winterstunde verwöhnen Sie sich mit ruhigen, sanften und fließenden Bewegungen. Sie nähren Ihre Lebensenergie durch Entspannung und Meditation.

Winter – auf einen Blick	
Element	Wasser
Organe	Nieren und Blase
Thema	Konzentration auf das Wesentliche Reinigung, Chi bewahren, speichern Bewegungen sitzend, kniend, liegend, sanft, fließend; ruhige Bewegungen eher um die Mitte herum als zu hoch; embryonale Positionen; Vorwärtsbewegungen und Öffnungen des Brustkorbes; Meditation; drei Viertel speichernde und ein Viertel bewegte Übungen
Bewegungsqualität	leer werden für Neues, schweben; Chi soll fließen, sich aber nicht erschöpfen; Dinge vermeiden, die erschöpfen (auf körperlicher wie auf psychomentaler und emotionaler Ebene)
Zeitspanne	ca. Anfang Dezember – Mitte Februar



1

Winter-Flow

Der Winter-Flow stärkt die Arm- und Schultermuskulatur und wirkt wohltuend auf den gesamten Rücken. Er hält die Wirbelsäule und die Gelenke beweglich und geschmeidig, lockert Spannungen in der Lendenwirbelsäule, massiert die Bauchorgane und aktiviert den Blasenmeridian. Gleichzeitig bewegt und lenkt er die Energie über das Nerven- und Meridian-System von den unteren Chakren der Beckenregion in die höheren Energiezentren des Kopfes. Bauch und Kopf werden verbunden und das Herz wird weit.

1 Füße massieren

Kommen Sie in einen bequemen Sitz, in dem Sie sich ganz entspannt einem Ihrer Füße widmen können. Beginnen Sie Ihren Fuß zu massieren, ihn zu kneten und zu rubbeln. Dabei geht es gar nicht so sehr um eine bestimmte oder richtige Technik als vielmehr um die liebevolle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die Sie sich zukommen lassen. Richtig ist, was sich gut anfühlt! An der Fußsohle befindet sich ein wichtiger Akupunktur-Punkt – der "sprudelnde Quell", der Anfang des Nierenmeridians. Über die Massage Ihres Fußes beleben Sie Ihren gesamten Organismus.

2 Füße reiben

Legen Sie sich zurück auf Ihre Unterarme, lassen Sie Weite und Raum im Nacken entstehen, indem Sie die Schultern gut verankern und das Brustbein anheben. Verbinden Sie sich mit der Kraft Ihres Nabelzentrums und heben Sie Ihre Beine an, so dass Sie die Fußsohlen aneinander reiben können, so wie Sie für gewöhnlich auch Ihre Hände reiben. Lassen Sie den Atem fließen und bleiben Sie locker in den Leisten.

Organmeridiane

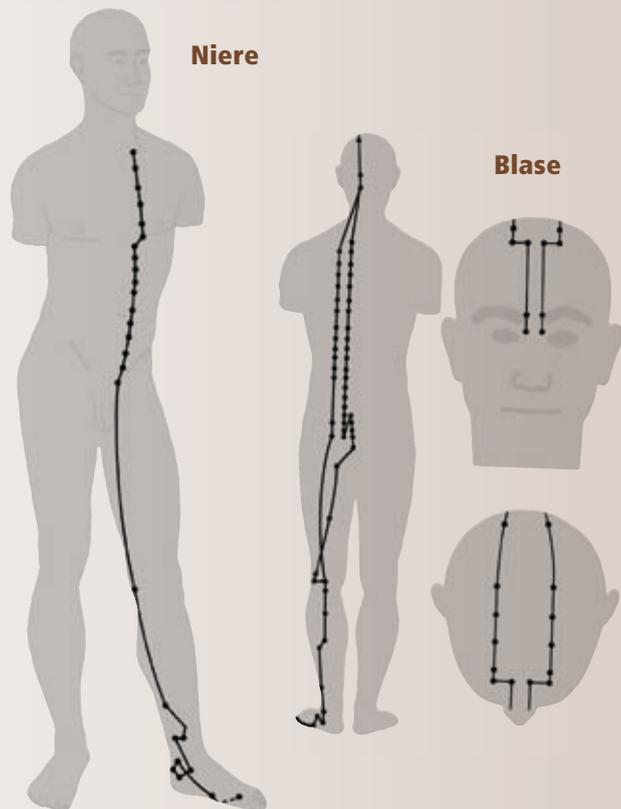
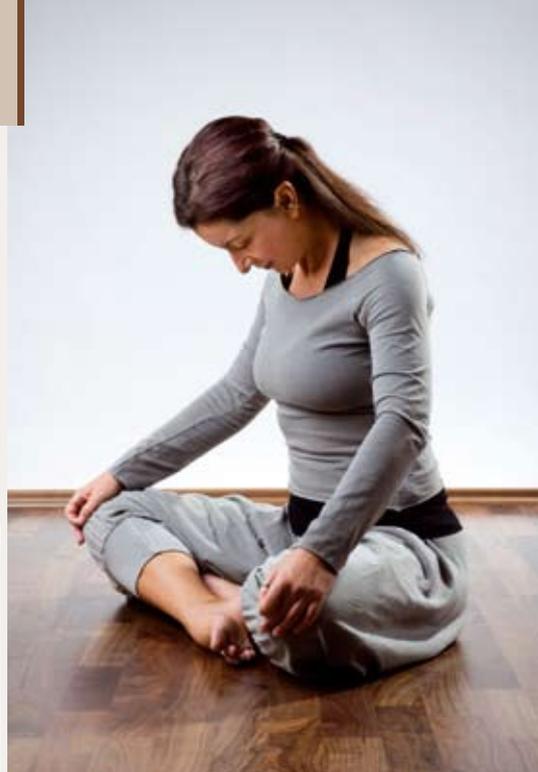


Illustration: Ulrike Blügger, dtv-Atlas Akupunktur, Carl-Hermann Kempfen, München 1995

2





3 Sitzende Katzen-Wellen

Wählen Sie eine beliebige Sitzhaltung, legen Sie Ihre Hände entspannt in OM-Mudra auf die Knie, schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hin zu Ihrer inneren Achse, an der Sie sich orientieren. Lassen Sie sich in dieser aufrechten Haltung ankommen und vertiefen Sie Ihre Atmung, während Sie in Ihrer Vorstellung einen See entstehen

lassen. Auf diesem See befindet sich ein Holzfloß. Setzen Sie sich in Gedanken auf dieses Floß und nehmen Sie das sanfte, gleichmäßige Wiegen des Wassers wahr. Nehmen Sie das Wiegen des Wassers mit Ihrem Körper auf und beginnen Sie, sich ganz leicht vor und hinter Ihre Sitzbeinhöcker zu bewegen. Es ist weniger ein Machen als vielmehr ein Geschehenlassen. Die Wellen bewegen das Floß, und weil Sie auf diesem Floß sitzen, nehmen Sie den

Impuls des Wassers über Ihr Becken auf und leiten diese Schwingung die ganze Wirbelsäule entlang nach oben bis zu Ihrem Kopf. Spüren Sie, wie Sie hinter Ihre Sitzbeinhöcker rollen und wie die Wirbelsäule Ihnen antwortet, indem erst die Lendenwirbelsäule mitgeht, dann die Brustwirbelsäule, die Halswirbelsäule und der Kopf. Mit der nächsten Welle lassen Sie das Becken zurück nach vorn und vor Ihre Sitzbeinhöcker schwingen und erlauben

4 Tanzende Katze

Bleiben Sie bei dieser wellen- und spiralförmigen Bewegung und kommen Sie in einer fließenden Bewegung aus der Sitzhaltung in die Haltung der Katze. Beginnen Sie sich genüsslich zu räkeln wie eine Katze und lassen Sie organisch-fließende Bewegungen entstehen. Folgen Sie dabei Ihrem inneren Gefühl und lassen Sie den Atem Impulsgeber für die Bewegung sein.

4



3



dieser Welle, sich wieder über die gesamte Wirbelsäule auszudehnen. Spüren Sie dem nach. Welchen Bereich der Wirbelsäule können Sie deutlich wahrnehmen und in welchen Segmenten sind Ihre Beweglichkeit und vielleicht auch Ihre Bewusstheit weniger entwickelt? Lenken Sie Ihre Achtsamkeit dann genau dorthin. Lassen Sie den Atem frei fließen. Mehr noch – erlauben Sie dem Atem, die Bewegung einzuleiten, so dass die äußerlich sichtbaren

Wellenbewegungen der Wirbelsäule ein Ausdruck der inneren Atemschwingung sind. Nachdem der erste Impuls für das Wiegen vom Becken ausgegangen ist, lassen Sie nun das Herz auf diesen Impuls antworten, indem Sie den Bewegungsumfang vergrößern, und zwar mit dem Gefühl, vom Herzzentrum aus wellenartig nach vorn und nach hinten zu fließen.

Variation: Sufi-Kreise

Lassen Sie nun aus diesem Vor- und Rückschwingen kreisende Bewegungen in eine Richtung entstehen. Bewegen Sie jetzt vom Herzzentrum aus das ganze Becken, die Wirbelsäule, die Rippen, die Schultern und den Kopf in kreisenden, spiralförmigen Bewegungen und begrüßen Sie jeden Zentimeter Ihres Rückens. Wechseln Sie dann die Richtung, in die Sie kreisen. Wiederholen Sie diese Bewegungsmeditation so lange sich Ihnen gut tut.

»Der Winter ist eine Zeit der Stille und Besinnung, aus der heraus wir neue Kraft schöpfen können. Er ist die Zeit der langen Nächte, der Sammlung des Yin, das unser Yang nährt.«



5 Tanzender Hund

Stellen Sie dann – sich noch immer genüsslich-räkelnd – die Zehen auf dem Boden auf, lösen Sie die Knie und schieben Sie Ihr Becken diagonal nach hinten in die Haltung des herabschauenden Hundes. Erlauben Sie sich auch hier langsame, genussvolle, weiche, wellenförmige Bewegungen, die sich spontan aus dem Moment und der Atmung heraus entwickeln.

6 Mit dem 3. Auge die Erde küssen (Kindeshaltung)

Lassen Sie Ihr Gesäß in Richtung Fersen fließen, schmiegen Sie den Oberkörper an die Beine und senken Sie die Stirn in Richtung Boden. Die Arme sind wahlweise neben dem Körper oder sie sind angewinkelt und die Stirn liegt auf den Handrücken. Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern. Atmen Sie fein, tief und gleichmäßig und nutzen Sie diese Zeit, um

sich wie an einer kosmischen Tankstelle mit frischer Energie aufzuladen.

Diese Haltung verkörpert ein wichtiges Yoga-Prinzip - Pratyahara: Wir ziehen bewusst alle Sinne von der Außenwelt ab und lenken sie nach innen. Diese Haltung stärkt Ihre Nierenkraft und hilft Ihnen, Ihr Energiereservoir zu füllen sowie sich ganz auf Ihre innewohnenden Kräfte zu besinnen und ihnen zu vertrauen. Sie beruhigt die Emotionen und entspannt den ganzen Körper. Beenden Sie Ihre Übungspraxis mit einer Meditation. ■

5



Mehr Info



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.ch

