

Chi Yoga

Lucia Nirmala Schmidt ist Buchautorin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Pilatestrainerin. Sie ist die Gründerin, und Geschäftsführerin von BodyMindSpirit – Health Concepts in Zürich. Sie lancierte ihren eigenen Yogastil, die des Chi Yogas. Lounge wollte mehr darüber erfahren.

Das Unternehmen unter der Leitung der Powerwoman Lucia Nirmala Schmidt feiert dieses Jahr sein 12-jähriges Bestehen. Die Akzente liegen auf dem körperlichen wie geistigen Wohlbefinden, speziell auch auf die Frau bezogen. Lucia Nirmala Schmidt und ihr Team haben verschiedene Programme entwickelt, die den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Menschen im westlichen Kulturkreis des 21. Jahrhunderts entsprechen und ihn wieder zurückführen in seinen Körper, in die Wahrnehmung und zu sich selbst. Dies kann man in Seminaren und Workshops sowie in Retreats selbst erfahren. Die Schwerpunkte liegen bei folgenden Themen: Yoga, Meditation, Pilates, Qi Gong sowie Frauenheilkunde. Lucia Nirmala Schmidt lancierte mit ihrer Leidenschaft zur fernöstlichen Philosophie und Medizin ihren eigenen Yogastil.



Was hat Sie dazu gebracht, einen eigenen Yogastil zu entwickeln, wie sind Sie auf ChiYoga gekommen?

Im klassisch-indischen Hatha Yoga werden die Asanas zum Teil sehr lange statisch gehalten. Ich habe beobachtet, dass das dazu führen kann, dass man sich in der Haltung versteift und verkrampt, was zu Unlebendigkeit und Härte führen kann. Demgegenüber erleben wir im Chi Yoga die heilsame Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen auf die körperliche und spirituelle Gesundheit. Die Bewegungen des Chi Yoga nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar zu überlasten. Der klassische indische Hatha Yoga wurde zudem für die Bedürfnisse des indischen Menschen entwickelt. Dieser hat bedingt durch die alltägliche Beanspruchung und Belastung seines Körpers ein ganz anderes Haltungsmuster entwickelt als wir. Dies muss man unbedingt beachten. «Sich auf der Welle des Atems mit dieser fließenden Kraft zu verbinden und sich ihrer bewusst zu werden, nährt die Seele, öffnet das Herz und verbindet Sie direkt mit der Stärke und Weisheit Ihres Herzens.» (Lucia Nirmala Schmidt)

Seit wann praktizieren Sie regelmässig Yoga?

Seit etwa 1992.

Können Sie uns kurz die Bedeutung von Chi Yoga erklären?

Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga (Vinyasa Yoga), der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert und an die Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft gerichtet ist. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, fördern das Selbstvertrauen und die Genussfähigkeit.

Was unterscheidet Chi Yoga von anderen Yoga Arten?

Das Besondere bei Chi Yoga ist die Synthese von taoistischem Gedankengut und der Yoga-Philosophie. Ein zentraler Gedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der, dass alle körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Probleme auf Blockaden im Chi-Fluss zurückzuführen sind.

Werden diese Blockaden gelöst und der freie Fluss der Lebensenergie wiederhergestellt, führt das zur Heilung sämtlicher Krankheiten. Neben Akupunktur, Massage, Kräutermedizin und Ernährung können vor allem gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen für die Meridiane den gestauten Chi-Fluss wieder in Gang bringen. Bewegung ist auch das wichtigste Mittel, um die Energie dauerhaft in Fluss zu halten. Neben der Arbeit mit den Meridianen ist das Besondere an Chi Yoga auch, dass wir uns an den Jahreszeiten orientieren. In den taoistischen Schriften werden verschiedene Techniken zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens beschrieben. Bei den äusseren Aspekten der Lebenspflege geht es vor allem darum, den Rhythmen der Natur zu folgen und sich entsprechend zu ernähren und zu bewegen. Der Mensch ist, genau wie die gesamte Natur, in den kosmischen Zyklus des Lebens eingebunden. Genau so wie die Natur sich in jeder Jahreszeit verändert und ein ihr innewohnendes Thema bearbeitet beziehungsweise repräsentiert, so tut dies auch der Mensch. Tut er dies nicht, so kostet ihn das auf Dauer viel Energie und Kraft. Da es in der Natur nichts Statisches gibt und alles ständig im Wandel ist, macht ein immer gleich bleibendes Übungsprogramm wenig Sinn. Dem tragen wir im Chi Yoga Rechnung, indem wir - den Jahreszeiten entsprechend - unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

Was berührt Sie besonders am Chi Yoga und aus welchem Grund?

Ich glaube, es sind die inneren Flow-Erlebnisse, die durch die weichen, äusseren Flows entstehen. Flows sind fließende Bewegungsabläufe bei denen eine Haltung in die andere übergeht – jeweils begleitet mit der Ein- bzw. Ausatmung. Die Flows symbolisieren auch den Fluss des Lebens. Wenn Sie den Bewegungsablauf immer und immer wieder konzentriert und mit einer regelmässigen Atmung begleitet ausführen, stellt sich ein Zustand ein, indem Sie den Ablauf nicht mehr denken. Es geschieht wie von alleine. Atem, Bewegung und Sie werden Eins. Sie werden zur Bewegung. Es entsteht ein Gefühl von aufgehen im Augenblick. Zeit und Raum werden unwichtig. Dieses innere «im Fluss sein» drückt sich oft in einem grossen Glücksgefühl aus. Wenn das Herz sich öffnet und sich in den Körper ergiesst, wachsen der Seele Flügel.

Was bringt Yoga Ihnen persönlich, welche Bedeutung oder was strahlt Yoga für Sie aus?

Yoga verbindet mich mit meiner inneren Kraft, bringt mich in Fluss und schenkt mir eine frische Power für den ganzen Tag. Indem die Übungen meinen Körper stärken und beweglich halten, beleben sie gleichzeitig meinen Geist, schenken mir Gelassenheit und fördern meine Intuition und Kreativität.

Wie beurteilen Sie den Yogatrend und wie sehen Sie dem zukünftig entgegen?

An die Menschen von heute werden ganz andere Anforderungen gestellt als an die Menschen früherer Zeiten, und die Eindrücke, die es zu verarbeiten gilt, sind um ein Vielfaches gestiegen. Die Art und Weise, wie wir Stress körperlich verarbeiten, ist immer noch die gleiche wie vor Jahrtausenden, aber wir befinden uns oft in Situationen, die zwar Stress verursachen, in denen wir ihn aber nicht abbauen können. Wir bleiben also auf Dauer angespannt. Doch wer angespannt ist, ist leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen, verbraucht viel Energie und hat kaum noch Zugang zu seinen inneren Ressourcen. Wenn dieser Zustand länger andauert, wird die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert. Krankmachender Stress gehört nach Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den grössten Risikofaktoren des 21. Jahrhunderts. Das erstaunt nicht. Solange die westliche Gesellschaft einseitig auf Aktivität und Leistung setzt, alle immer perfekt funktionieren sollen und daher flexibel und belastbar sein müssen, wird Stress die Hauptursache für viele Erkrankungen und Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Nervosität, Gereiztheit, nervöse Muskelzuckungen, Verdauungsprobleme und andere bleiben. Da hat der Yoga natürlich viel zu bieten... Vor mehr als 100 Jahren kam Yoga in den Westen und es haben sich seither viele verschiedene Stile entwickelt. Einige sind sehr traditionell geblieben, andere sind eher therapeutisch ausgerichtet oder fitness-orientiert. Einige Yoga-Ansätze sind sehr spirituell, während andere körperlich anstrengend

sind. Einige sind sehr langsam, andere wiederum sehr dynamisch. Dass der Yoga eine so starke Renaissance bei uns erlebt, liegt vermutlich an der Beschleunigung der Zeit. In dieser Zeitqualität brauchen und suchen viele eine Insel der Ruhe, einen inneren Raum, der Stabilität und Sicherheit vermittelt in den ständig schneller werdenden Veränderungen der Umwelt.

Welche Art von Meditation praktizieren Sie und in welcher Form?

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken, aber die Essenz ist bei allen gleich: das Verweilen in einem Zustand der Inaktivität und Leere. Das Gefühl, welches bei der Meditation entsteht – nämlich das «Einswerden» – geschieht ganz von alleine. Wie wir dorthin kommen, ist gekennzeichnet durch verschiedene Techniken und Methoden. Schon seit längerer Zeit finde ich über die Pranayamas, also über das Regulieren der Atmung, in die Meditation. Schon in den uralten Quellentexten sind Atemübungen als Pforte zur Meditation bekannt. Letztere basieren darauf, dass mittels einer kontemplativen Atembetrachtung zuerst der Atem und dann der Geist immer ruhiger und regungsloser werden. Es wird davon ausgegangen, dass sich der Geisteszustand im Atemmuster ausdrückt und dass alles, was den Atem beruhigt und harmonisiert, in der Folge eben diese Wirkung auf den Geist haben muss. Bei den Atemübungen versucht man, die Atempause nach der Ausatmung zu verlängern und eine «Lücke» entstehen zu lassen, in die der Geist eintauchen kann. Wird die Pause länger, so kann der Geist sich in der Reglosigkeit des Atems auflösen. In diesem Zustand der Leere hört das «normale» Tagesbewusstsein auf und die meditative Erfahrung des reinen Seins wird möglich.

Was bedeutet für Sie «Luxus»?

Luxus bedeutet für mich Freiheit: Zeit für mich zu haben und Menschen oder Dinge, die mir wichtig sind. Spontan sein zu können und meinem Herzen folgen können.



Lucia Nirmala Schmidt est auteur d'ouvrages, professeur de yoga, thérapeute des voies respiratoires et formatrice en Pilates. Elle est la fondatrice et directrice de BodyMindSpirit – Health Concepts à Zurich, et a lancé sa propre forme de yoga, le Chi Yoga. Lounge a voulu en savoir plus.

La société dirigée par la « powerwoman » qu'est Lucia Nirmala Schmidt fête cette année ses 12 ans d'existence. Elle met l'accent sur le bien-être du corps et de l'esprit et s'adresse spécialement aux femmes. Lucia Nirmala Schmidt et son équipe ont mis au point différents programmes et solutions adaptés aux besoins et au mode de vie de la culture occidentale du 21e siècle, afin qu'ils se réapproprient leur corps, leur perception et qu'ils se retrouvent eux-mêmes. Vous pourrez en faire l'expérience lors de séminaires, d'ateliers ou de retraites. Associer le savoir spécialisé au développement personnel et s'adresser à différents niveaux, tel est le concept de BodyMindSpirit, dont les principaux piliers sont le yoga, la méditation, les Pilates, le Qi Gong et la médecine douce féminine. Animée d'une passion pour la philosophie et la médecine de l'Extrême-Orient, Lucia Nirmala Schmidt a lancé son propre style de yoga, le Chi Yoga. Le Chi Yoga se fonde avec les quatre éléments du mode de vie chinois et taoïste. « Chi » signifie énergie et force de vie. Avec le Chi yoga, l'énergie doit, grâce aux quatre éléments et aux asanas (postures) travaillés au cours de la saison, remettre les forces de vie en mouvement et dissoudre les blocages. Lucia Nirmala Schmidt propose des séminaires de yoga en Suisse et à l'étranger. LoungeWellness voulait en savoir plus sur son style de yoga innovant.



Qu'est-ce qui vous a poussée à développer une nouvelle forme de yoga, comment êtes-vous arrivée au chi yoga ?

Dans le traditionnel Hatha yoga indien, les asanas doivent être maintenus très longtemps, de manière statique. J'ai pu observer que l'on a alors tendance à se raidir et à se crispier dans la position, ce qui provoque un manque de vivacité et une certaine dureté. En revanche, dans le Chi yoga, nous ressentons les bienfaits des mouvements de vague et de spirale sur notre santé physique et spirituelle. Les mouvements du Chi Yoga nourrissent les muscles et les articulations, sans les charger ni les surcharger. En outre, le Hatha yoga classique a été créé pour répondre aux besoins de l'homme indien. Il a développé un modèle de postures et de mouvements très différent du nôtre, en raison notamment des sollicitations et charges quotidiennes imposées à son corps. C'est un point qu'il ne faut pas oublier.

Depuis quand pratiquez-vous le yoga de manière régulière ?

Depuis 1992 environ.

Pouvez-vous nous expliquer brièvement ce qu'est le Chi yoga ?

Le Chi yoga est un style de Hatha yoga fluide (Vinyasa yoga), qui transpose le yoga traditionnel indien dans notre époque et l'adapte aux besoins de l'homme moderne de la société occidentale. Chi signifie énergie, force de vie. C'est en fait la force fluide qui traverse tout être vivant. Les exercices du Chi yoga améliorent notre force vitale et favorisent la santé, la confiance en soi et la capacité à prendre du plaisir.

Qu'est-ce qui différencie le Chi yoga des autres formes de yoga ?

La particularité du Chi yoga tient à ce qu'il est la synthèse de l'idéologie taoïste et de la philosophie du yoga. L'une des idées centrales de la médecine traditionnelle chinoise est que tous les problèmes corporels, spirituels, psychiques et émotionnels

sont dus à des blocages dans le flux Chi. La dissolution de ces blocages et le rétablissement du flux de l'énergie vitale permettent de guérir toutes les maladies. Outre l'acupuncture, les massages, la médecine par les plantes et l'alimentation, des exercices ciblés à base de mouvements et d'étirements des méridiens peuvent relancer le flux Chi. Les mouvements sont également le meilleur moyen de maintenir le flux d'énergie sur la durée. Outre ce travail sur les méridiens, le Chi yoga présente pour particularité de tenir compte des différentes périodes de l'année. Les écrits taoïstes décrivent diverses techniques pour maintenir et prolonger la vie. Si l'on s'en tient à ses aspects extérieurs, l'entretien de la vie consiste principalement à suivre le rythme de la nature et à adapter son alimentation et ses mouvements en conséquence. L'homme est, à l'image de la nature, conditionné par le cycle cosmique de la vie. La nature évolue au fil des saisons, et cultive ou présente un thème qui lui est inhérent, et l'homme doit faire de même. Sinon, il perd beaucoup de force et d'énergie sur la durée. Dans la nature, rien n'est statique, tout est toujours en

mutation, un programme d'exercices figé n'aurait donc aucun sens. Dans le Chi yoga, nous en tenons compte et, en fonction des périodes de l'année, nous mettons l'accent sur tel ou tel aspect.

Qu'est-ce qui vous séduit particulièrement dans le Chi Yoga, et pourquoi ?

Je pense qu'il y a différentes expériences du flow intérieur, qui résultent des flows doux, extérieurs. Les flows sont des suites de mouvements fluides, qui nous font passer d'une position à une autre – chaque position étant accompagnée d'une inspiration ou d'une expiration. Les flows symbolisent également le flux de la vie. Si vous vous concentrez parfaitement sur la suite de mouvements et l'accompagnez d'une respiration régulière, vous parvenez à un état dans lequel vous ne pensez plus à la suite de positions. Cela se produit naturellement. Respiration, mouvement, et vous ne faites plus qu'un. Vous devenez le mouvement. Il s'en suit une sensation d'élévation immédiate. Le temps et l'espace deviennent insignifiants. Cette « fluidité interne » se traduit souvent par un immense sentiment de bonheur. Ce type d'exercice permet également, chaque fois que l'on exécute à nouveau le mouvement, de glisser en douceur vers une nouvelle posture. Les limites sont ainsi doucement repoussées, et l'immensité apparaît. « Lorsque le cœur s'ouvre et se répand dans le corps, l'âme se sent pousser des ailes. » (Lucia Nirmala Schmidt)

Que vous apporte personnellement le yoga, quelle est sa signification pour vous, son rayonnement ?

Nous sommes aujourd'hui plus ou moins pris par la frénésie des temps modernes. Certes, nous pouvons aménager notre vie quotidienne toujours plus confortablement, mais nombre d'entre nous sont soumis à une pression croissante en termes de temps et de performance. Notre société où tout est toujours plus rapide et intense met à rude épreuve la capacité de régénération de l'homme. En conséquence, sur le long terme, notre santé s'affaiblit, notre potentiel est mis à mal et notre bien-être s'en ressent. En outre, beaucoup de gens passent la majeure partie de leur journée en position assise. Or, le corps se forme avant tout suivant la façon dont nous l'utilisons ; il n'est donc pas surprenant que cette habitude entraîne des troubles divers : dos ou reins douloureux, tensions au niveau des épaules et du cou, raideur des articulations, mauvaise circulation sanguine, maux de tête et troubles internes. Pour rester en bonne santé, il est donc important de rétablir, en suivant un programme d'exercices bien pensé, un équilibre adéquat pour soulager notre corps par la position debout. Les différents exercices de yoga nous permettent de renforcer notre force vitale et de la faire circuler. De ce fait, d'autres éléments se mettent également en mouvement, et l'on se sent plus calme, impassible, ou au contraire plein d'éner-

gie et heureux. Un corps élastique, dont les muscles sont forts et vifs et dont les mouvements sont bien coordonnés respire la grâce et la légèreté. Le yoga rétablit le lien avec ma force intérieure, fait circuler l'énergie et me donne un dynamisme revigorant pour le reste de la journée. En renforçant mon corps et sa vivacité, les exercices réoxygènent par la même occasion mon esprit, m'apaisent et stimulent mon intuition et ma créativité.

Que pensez-vous de cette mode du yoga et comment voyez-vous son avenir ?

Les exigences auxquelles l'on fait face de nos jours sont très différentes de celles que l'on devait affronter par le passé, et les pressions que l'on doit gérer sont bien plus importantes. Sur le plan physique, la façon de surmonter ce stress est la même depuis des siècles, mais nous nous retrouvons souvent dans des situations qui génèrent un stress que nous ne parvenons pas à éradiquer. Nous restons donc durablement tendus. Or, si l'on est tendu, il est plus difficile de conserver son équilibre et d'accéder à ses ressources intérieures, cela demande beaucoup d'énergie. Si cet état se prolonge, la santé s'affaiblit, le potentiel est mis à mal et le bien-être s'en ressent. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe le stress pathologique parmi les plus gros facteurs de risque du 21e siècle. Une analyse qui n'est guère surprenante. Tant que la société occidentale ne jurera que par l'activité et la performance, que tout devra fonctionner parfaitement et donc être flexible et ultra résistant, le stress restera la cause principale de nombreuses maladies et douleurs, comme les maux de dos et de tête, la nervosité, l'irritabilité, les tressaillements musculaires, les troubles digestifs et autres. Et dans ce domaine, le yoga a beaucoup à apporter... Le yoga est arrivé en occident il y a plus de 100 ans et différents styles se sont développés depuis. Certains sont restés très traditionnels, d'autres ont suivi un but thérapeutique, d'autres encore se sont orientés vers le fitness. Certains exercices du yoga sont surtout spirituels, alors que d'autres sollicitent davantage le corps. Certains sont exécutés lentement, d'autres de manière très dynamique. Le fait que le yoga vive une telle renaissance chez nous est probablement dû à l'accélération de nos modes de vie. Dans ce contexte de changement toujours plus rapide de notre environnement, beaucoup recherchent un havre de paix, un monde intérieur qui apporte stabilité et sécurité.

Quel type de méditation pratiquez-vous, et sous quelle forme ?

Il existe une immense variété de techniques de méditation, mais elles ont toutes un dénominateur commun : un état d'inactivité et de vide. La sensation qui naît pendant la méditation – « l'unicité » – résulte d'un processus autonome. Diverses techniques et méthodes décrivent le moyen d'y parvenir. Depuis un moment, j'entre en méditation par le pranayamas, qui est une régulation de la respiration. Des textes très anciens évoquaient déjà les exercices respiratoires comme moyen d'accéder à la méditation. Les plus récents se basent sur une observation contemplative de la respiration, pour permettre au souffle, puis à l'esprit, de retrouver calme et apaisement. L'état spirituel est donc l'expression du modèle de respiration, et tout ce qui apaise et harmonise cette respiration est sensé produire ces mêmes effets sur l'esprit. Si la pause est prolongée, l'esprit peut se dissoudre dans l'immobilité de la respiration. Dans cet état de vide, la conscience quotidienne « normale » s'interrompt et l'expérience méditative devient d'une pureté absolue.

Quelle est votre définition du luxe ?

Pour moi, le luxe est synonyme de liberté : avoir du temps pour moi et les gens ou les choses qui comptent à mes yeux. Pouvoir être spontané et suivre mon cœur.

More infos
www.chiyoga.ch
www.body-mind-spirit.ch

Book
Chi Yoga
by Lucia Nirmala Schmidt
Lotos Verlag
ISBN 10-3-7787-8185-5
ISBN 13-978-3-7787-8185-2
Deutsch