

FRAUEN UND YOGA

Chi Yoga soll Frauen helfen, Zugang zu ihrer inneren Kraft zu finden und diese Kraft beizubehalten. Unsere Yoga-Expertin Lucia Nirmala Schmidt stellt Chi Yoga im Folgenden genauer vor.



Für mehr Kraft und Energie

Durch meine eigene Lebensgeschichte sind alternative Heilmethoden, Psychosomatik, die Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga bereits seit meiner Jugend stark in meinem Bewusstsein und Alltag verankert. Meine frühen Erfahrungen mit Yoga, Tanz und Fitness haben mir deutlich gemacht, dass mich manche Übungswege und Techniken weniger zu meiner Mitte führten als andere.

Die Bedürfnisse der Frau

Das kann daran liegen, dass viele Fitness- und Gesundheitsprogramme ebenso wie zahlreiche Meditationspraktiken und die meisten Yoga-Stile von Männern für Männer entwickelt wurden. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen, Möglichkeiten und Zielen eines männlichen Körpers und eignen sich deshalb nicht vorbehaltlos für Frauen. Wie ich aus eigener Erfahrung weiß und auch von anderen Frauen erfahren habe, können bereits vorhan-

SPANDA

Spanda, ein wichtiges Konzept des Kaschmirischen Shivaismus, besagt, dass das Absolute selbst in Bewegung und damit eher kreativer als statischer Natur ist. Spanda ist also ein Begriff für das subtile, kreative Pulsieren des Universums. Spanda kann übersetzt werden mit Vibration, Bewegung, wellenförmige Aktivität oder Schwingung.

dene Disharmonien durch diese „männlichen“ Techniken noch verstärkt werden.

Hinzu kommt, dass wir alle mehr oder weniger von der Dynamik der heutigen Zeit geprägt sind. Das hat zur Folge, dass auf Dauer die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert wird. Gleichzeitig entfernen sich viele von uns mehr und mehr von den natürlichen Rhythmen der Natur und von ihrem eigentlichen Wesenskern.

Yin & Yang

Im taoistischen System sind Frauen außen Yin, also weiblich, schwach und weich, und innen Yang, also männlich, stark und hart. Bei Männern verhält es sich genau umgekehrt. Leider haben heute viele Frauen die Tendenz, diese innere Stärke zu vergessen und den Männern nachzueifern. Das schwächt den weiblichen Körper und bringt ihn aus dem Gleichgewicht. Daher ist es die Aufgabe der Frauen, ihre wahre Natur zu entdecken und zu erkennen, dass gerade diese äußere Weichheit und Sanftheit, gepaart mit innerer Stärke, ihre wahre Schönheit ausmacht.

Was ist das Besondere am Chi Yoga?

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung. Im Chi Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und Körperbewegungen bzw. Asanas ganz bewusst miteinander verbunden. Der Yoga-Weg wird oft als Weg der Selbsterkenntnis bezeichnet. Beim Üben geht es weniger darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine Leistung zu erbringen, als vielmehr darum, eigene Muster zu erkennen und Begrenzungen sanft und gefühlvoll zu lösen. Chi Yoga ist also eine Möglichkeit, sich selbst näher zu kommen und sich besser kennen zu lernen. Während wir durch die Asana-Praxis auf der grobstofflichen Ebene des Körpers für Ausgleich sorgen, fördern wir nicht nur die Gesundheit, sondern bewirken auch eine Sammlung auf der energetischen und mentalen Ebene.

Chi Yoga soll Frauen helfen, Zugang zu ihrer inneren Kraft zu finden und in dieser Kraft zu bleiben. Ich möchte alle Frauen außerdem ermu-



tigen, vermeintlich unumstößliche Glaubenssätze in Frage zu stellen und wahrzunehmen, was ihnen wirklich gut tut. Dann werden sie in der Lage sein, genau die Fähigkeiten zu entwickeln, die sie brauchen, um den richtigen Ausgleich für ihre jeweilige Lebenssituation zu finden.

„Panta rhei“ – alles fließt

„Panta rhei“ ist eine Formel, mit der die Lehre des griechischen Philosophen Heraklit auf den Punkt gebracht wird. Heraklits Lehre besagt, dass alles Sein auf Täuschung beruht und es in der Welt nur ewiges Werden und Vergehen gibt.

Beim Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert. Chi ist Energie und meint die fließende Kraft, die alles Lebendige durchströmt. Die dem Chi Yoga zugrunde liegende Haltung ist die verkörperte Anerkennung

CHI YOGA SADHANA – YOGA TEACHER TRAINING

Das Programm wurde für kreative, syntheseorientierte und interessierte Yoga-Übende kreiert, die sich entwickeln und die Vielfalt ihrer Lebenserfahrungen unter den großen Baum des Yoga stellen wollen.

Das Yoga Sadhana oder Teacher Training von BodyMindSpirit nimmt einen mit auf die Reise, um Vinyasa Yoga zu unterrichten: kraftvolle Asana-Praxis, meditative Flows, klare Didaktik/Methodik, empathische Kommunikation, verantwortungsvolles Handeln, tief greifendes Wissen – wobei Theorie und Praxis miteinander verschmelzen.

Der Ablauf der Ausbildung ist auf Berufstätige zugeschnitten; die Module finden alle zwei Monate in Zürich statt. Die Studieninhalte gliedern sich in folgende Schwerpunkte:

- Asana-Praxis (u.a. auch Bandhas, Kriyas, Vinyasa Krama, Einsatz von Gurten, Blöcken),
- Pranayama,
- Meditation,
- Anatomie/Physiologie,
- Medizinische Grundlagen,
- Yogaphilosophie,
- Studium der alten Schriften,
- Grundbegriffe des Sanskrit,
- Didaktik, Methodik, etc.
- Ethik.

Weitere Infos: www.body-mind-spirit.ch



MERIDIANE

Meridiane sind Leitbahnen, die – ähnlich wie die Blutgefäße und das Lymphsystem – den ganzen Körper durchziehen. In ihnen zirkuliert Chi, die Lebensenergie.

CHI

In der deutschen Sprache gibt es kein Wort, das die vielen Bedeutungen von Chi (gesprochen: Tschì) treffend wiedergeben könnte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet Chi sowohl die physiologische Aktivität als auch die funktionale Vitalität des Organismus und bedeutet sowohl Lebenskraft als auch Lebensenergie.

von Spanda, der schwingenden, pulsierenden Bewegung, die alle lebendigen Prozesse durchdringt, dem Fluss der Lebensenergie. Wenn wir unser Leben so gestalten, dass wir mit unseren Glaubenssätzen, unserem Lebensauftrag und unseren Wünschen in Verbindung bleiben, fühlen wir uns gesund, stark und glücklich. Daher fördert Chi Yoga die bewusste Verbindung mit der inneren Kraft.

Die Bewegungen des Chi Yoga nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar überzubelasten. Gerade Frauen haben oft die Erfahrung gemacht, dass sich in den Asanas des klassisch indischen Hatha Yoga, die – je nach Stil – zum Teil sehr lange statisch gehalten werden, die Haltung versteift und verkrampft. Demgegenüber erleben wir im Chi Yoga die heilsame Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen auf die körperliche und spirituelle Gesundheit. Auf der Reise durch die gleichermaßen dynamischen und regenerierenden Vinyasas oder Flows des Chi Yoga entdecken wir die fließende Kraft unseres größtenteils aus Wasser beste-

BUCHTIPP:

Lucia Nirmala Schmidt:

Chi Yoga - Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele

Gebundenes Buch, 256 Seiten mit zahlr. s/w-Fotografien, 17,95 Euro, Lotos-Verlag.

ISBN-10: 3-7787-8185-5, ISBN-13: 978-3-7787-8185-2, Erscheinungstermin: Dez. 2006

henden Körpers. Dabei steht die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung und als Basis für die Entfaltung der Energie aus der Körperachse im Mittelpunkt. Die rhythmisch fließende Verbindung der Asanas, die gezielte Mobilisierung der Gelenke sowie die Aktivierung und Dehnung der Muskulatur harmonisieren die körperlichen Kräfte, fördern Stabilität und Beweglichkeit sowie die Feinabstimmung des muskulären Zusammenspiels. In den Flows vertieft sich die Atmung, was sich wiederum beruhigend auf Geist und Seele auswirkt und den Zugang zu einem intensiveren Erleben erleichtert. Körperbewusstsein und Vitalität werden deutlich gesteigert. Das verbessert die Durchblutung, fördert den Zellstoffwechsel, massiert die inneren Organe und unterstützt den Organismus beim Entgiftungsprozess.

Dem Alltag entspannt begegnen

Chi Yoga schafft einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Es hält den Körper beweglich und stark, fördert die Atemkraft und die Fähigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen. Die Flows im Chi Yoga bewirken, dass die Körperenergie frei durch die Meridiane strömen und dabei den Körper von Blockaden befreien und die inneren Organe stärken und harmonisieren kann. Sie laden den Körper auf und energetisieren ihn, während er gleichzeitig lockerer wird. Dabei wird auch der Geist ruhiger und freier, was zu Erkenntnis und Klarheit führen kann. Die Übungen führen zu einer konzentrierteren, vertieften Wahrnehmung des Selbst. Es ermöglicht einen gewissen Grad an Beherrschung der Gedanken und Gefühle, so dass sich Wohlbefinden auf eine selbstbewusste Weise entwi-

Lucia Nirmala Schmidt | ist Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin. Sie gilt als eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas und wurde mit verschiedenen Preisen für ihre langjährige, herausragende Arbeit geehrt. Infos: www.body-mind-spirit.ch



ckeln kann. Wenn die Energie ungehindert fließt, fühlen wir uns lebendig, gesund und glücklich und sind mit uns selbst in Frieden und Harmonie.

Chi Yoga ist ein Weg zur Kultivierung der Lebensenergie, ein Weg, auf dem Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden deutlich verbessert können.

Welche Art des Trainings stärkt Frauen wirklich?

Genau wie in unserem Alltag herrscht auch im Sport und beim Fitnessstraining das männliche Prinzip vor: anregend, leistungsbetont und nach außen gerichtet. Bewegung ist für viele ein Mittel zum Abbau von Spannungen – so eine Art Überdruckventil, das bei Männern auch ganz gut zu funktionieren scheint. Es gibt Momente im Leben, in denen wir den Drang nach intensiven Bewegungsprogrammen verspüren. Dem nachzugehen ist wichtig und richtig.

Aber: Der Körper (Yin) hat die Funktion, Energie (Yang) aufzunehmen und zu binden. Wer sich mit Energiearbeit beschäftigt, der weiß, dass ein starker und kräftiger Körper mehr Energie aufnehmen kann als ein schwächerer. Fühlt man sich matt und abgespannt, können Yang-Energien (Power Yoga oder intensive Fitnessprogramme) zwar momentan belebend wirken, aber der schwache Körper kann diese Energie nicht speichern. Es kann sogar das Gegenteil geschehen, dass nämlich der Organismus „überhitzt“ und frau sich anschließend noch ausgelaugter und schwächer fühlt, denn: Die intensive, feurige Aktivität (Yang) schwächt wiederum die Ur-weibliche Kraft, das Wasser (Yin).

Interessant scheint mir auch der Gedanke, dass Hitzewallungen, über die Frauen in den Wechseljahren berichten, ein Attribut unserer west-

lichen Leistungsgesellschaft zu sein scheinen, welches bei Frauen in den Ländern der so genannten Dritten Welt völlig unbekannt ist. Auch hier könnte es nach Ansicht der TCM durchaus sein, dass eine übermäßig männliche Art zu leben (Leistungs-, Zeit- und Termindruck, Mehrfachbelastungen etc.) und sich zu bewegen in der ersten Lebenshälfte der Frauen ihr Ur-weibliches Element schwächen, so dass in der Phase des Wechsels das Wasser-Element zu schwach ist, um das Feuer zu zähmen.

Sinnvolle Bewegung

Stimmig wäre es deshalb gerade für Frauen ab Vierzig, besonders darauf zu achten, dass sie sich auch während der Aktivität wohl fühlen und sich nicht „auspowern“. Ein sinnvolles Bewegungsprogramm bietet einen Ausgleich zum Alltag. Es sollte sowohl an ihren momentanen körperlichen Zustand als auch an ihrem Lebensrhythmus angepasst sein. Ein weiteres Argument für ein gemäßigtes Übungsprogramm geben neueste klinische Untersuchungen: Trainingsphysiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass bei jeder hohen beziehungsweise mehr als 60 Minuten dauernden körperlichen Belastung Stresshormone produziert werden, welche die Immunabwehr bis zu einigen Stunden reduzieren. Dies kann gerade Frauen, die mehrmals wöchentlich ein intensives Trainingsprogramm absolvieren, anfälliger für Krankheiten machen.

Fazit

Dieser Artikel hatte nicht zum Ziel, ein geschlossenes, perfektes Übungssystem vorzustellen. Vielmehr soll er Frauen auffordern, sich intensiv mit sich zu beschäftigen. Sie ermutigen, keinen Regeln und Theorien zu folgen, nur weil sie altüberliefert sind



oder es alle so machen, sondern vielmehr den inneren Dialog, die Intuition zu fördern. Ich möchte den Frauen Mut machen, neue Wege zu gehen, zu experimentieren, neue Wahrheiten zu entwickeln und so ein neues Verständnis für Körper, Bewegung und Energie zu finden. ○