

Chi Yoga – im Fluss mit dem Rhythmus der Natur

Lucia Nirmala Schmidt

ChiYoga ist ein fließender *Ha+ta-Yoga*, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert und sich auf Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft ausrichtet.

Der Begriff „*Chi*“ entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, die entlang der Energieleitbahnen fließt. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft.

ChiYoga ist weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Charakteristisch für diesen Stil sind wellen- und spiralförmige Bewegungen, die für die körperliche und spirituelle Gesundheit von großer Bedeutung sind. Materie und Energie organisieren sich im gesamten Universum nach den Gesetzmäßigkeiten von Welle und Spirale.

Dieser Workshop soll einen Einblick in meine Arbeit geben und dir als Quelle der Inspiration dienen.

Mein Unterricht und mein Anliegen

Mein Stil heisst ChiYoga und kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Der Schwerpunkt liegt – je nach Jahreszeit – bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Bei der Asana-Praxis lege ich besonderen Wert auf eine anatomisch günstige Ausrichtung des Körpers, immer unter Berücksichtigung der individuellen Möglich-



keiten, um den Übenden eine energetische Erfahrung zu ermöglichen. Es ist mir ein Anliegen, die Essenz der zeitlosen Yoga-Lehren in einer zeitgenössischen, alltagsnahen und in einer für alle verständlichen Sprache weiterzugeben, so dass sie bewusst in den Alltag und ins Leben integriert werden kann. Freude, Humor und Leichtigkeit gehören für mich genau so zum Yoga-Unterricht wie Achtsamkeit, Stille und Kraft. Mein Yoga-Unterricht wird zudem getragen von einer tiefen Liebe zu Klang und Musik.

Lucia Nirmala Schmidt

ist Yogalehrerin YS/BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bewegungspädagogin (u.a. Fortbildungen in Franklin-Methode, Spirdynamik, Feldenkrais, Traditionelle Chinesische Medizin) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin. LuNa

bekam während ihrer Ausbildung zur „Archetypischen Medizin“ durch Ruediger Dahlke den Impuls, sich auf die Reise zu machen, um eine Form von lebendiger weiblicher Spiritualität zu finden. Ihr tiefes Verständnis von weiblichen Kraftquellen, ihre Erfahrung in zeitgenössischem modernen Tanz, Tai Ji und in der Meditation, ihre Liebe zur Yoga-Philosophie (insbesondere der tantrischen Shakta-Tradition) spiegelt sich in dem von ihr entwickelten fließenden ChiYoga-Stil wieder.

Ihre Schwerpunkte sind ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga – Yoga für die hormonelle Balance, Pranayama sowie Yoga-Philosophie. Als beliebte Dozentin leitet LuNa weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

chiyoga.ch: Infos zum ChiYoga Teacher-Training

chiyoga.com: Infos zu und über ChiYoga

changeyoga.com: Infos über Yoga für die Hormon-Balance