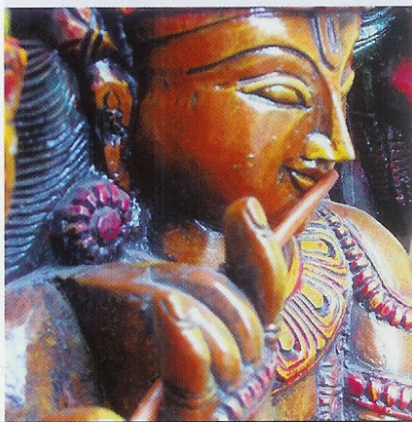


nungsfähigkeit fördern sowie Freude und Lust an der Bewegung wecken. Dem tragen die fein aufeinander abgestimmten Übungsfolgen des Qi Yoga Rechnung. Sie ermöglichen zum einen die Revitalisierung der Meridiane und des Qi-Flusses, zum anderen schulen sie das Körpergefühl und harmonisieren den Muskeltonus.

In der Körperhaltung des Menschen spiegeln sich in der Regel auch seine geistige Haltung, seine innere Einstellung, seine Emotionen und sein energetischer Zustand wider. Wird das Chi blockiert, weil

folge niederschlagen. Wie die gesamte Natur ist auch der Mensch in den kosmischen Zyklus des Lebens eingebunden. Das Zentrum dieses Zyklus bildet das Element Erde. Das Element Holz symbolisiert die aufsteigende Energie des Frühlings, das Element Metall die absteigende Energie des Herbstes. Das Element Feuer entspricht der ausdehnenden Energie des Sommers, das Wasser der kontrahierenden Energie des Winters. In der Natur gibt es nichts Statisches, sondern nur ständigen Wandel und dynamische Kräfte, die das ganze



„Wer die Gesetze des Universums nicht befolgt, muss dafür büßen. Wer die Gesetze des Universums befolgt, bleibt von gefährlichen Krankheiten verschont.“

Juan di Nei Jing – der Klassiker der inneren Medizin des Gelben Kaisers

die Bewegung unterbunden wurde, setzt es sich als aufgestaute Energie fest. Das wiederum kann Steifheit der Gelenke, Unbehagen und sogar Krankheiten auslösen. Die Wirkung der Meridianübungen geht also weit über die bloße Dehnung und Lockerung von Muskeln und Gelenken hinaus. Dehnen ist in diesem Zusammenhang ein Vorgang des Weitens, der latente Energie freisetzt und über den sich die Übenenden auch von allem lösen können, worauf sie innerlich fixiert sind.

Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen

Die Lehre von den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser spielt in der „Medizin der Mitte“ eine große Rolle. Sie ist ein Modell zum besseren Verständnis aller Lebensvorgänge, denn die Elemente, die auch als „Wandlungsphasen“ bezeichnet werden, symbolisieren Prozesse, die in der Natur ständig ablaufen und sich zum Beispiel in der Jahreszeiten-

Leben im Gleichgewicht halten. Für die Aufrechterhaltung dieses Gleichgewichtes ist es auch wichtig, dass alle fünf Elemente miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig nähren und kontrollieren. Wenn die Balance verloren geht, kann ein einzelnes Element die Oberhand gewinnen.

Durch die Vielfalt des Zusammenspiels von Yin und Yang sowie der Lehre von den fünf Elementen, ihren Wandlungsphasen und Zyklen werden Entsprechungen abgeleitet. Innerhalb des vielfältigen Wandels gibt es einzelne Stationen oder Phasen (repräsentiert durch die Elemente); diese können immer nur annähernd beschrieben werden, und zwar am besten durch eine Reihe von Entsprechungen. Die Entsprechungen machen deutlich, wie sich die vielen Funktionen und Eigenschaften der jeweiligen Wandlungsphase auf unterschiedlichen Ebenen zum Ausdruck bringen.

Lucia Nirmala Schmidt

Lucia Nirmala Schmidt | Die Yogalehrerin, Pilatetrainerin, Atemtherapeutin und eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas ist Inhaberin des Ausbildungsinstitutes BodyMindSpirit in Zürich und führend in Sachen Pilates, Yoga und Body & Mind.



www.body-mind-spirit.ch