

*WORKSHOP:*  
*CHIYOGA DANCE*  
*MIT DANNY ARNOLD*



*ChiYoga DANCE*  
feel PASSION. LOVE. ENERGY.

*HANDOUT*

*BODY&MIND FESTIVAL „LEBEN IN BALANCE“*

*06.09.2025*

Vielen Dank, dass Du in meinem Workshop „Chi-Yoga DANCE“ warst.

Ich möchte Dir hier in diesem Handout noch kurze Hintergrund-Informationen geben. Informationen zu Dingen, die ich vor Ort angesprochen habe.

Ich hoffe, mit diesen Unterlagen hast Du wieder Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit: Ich habe diese Einheit sehr genossen! Jeder Moment war besonders und getragen von Emotionen, Energie und Zusammensein.

Ganz herzlichen Dank noch einmal dafür!



DANNY ARNOLD

## Herzlich Willkommen zu ChiYoga DANCE

ChiYoga DANCE möchte dich inspirieren und dein Körperwissen erweitern.

Traditionelle Yoga Asanas, Qi Gong und Tai Ji Formen werden hierbei mit modernen, tänzerischen und schwungvollen Bewegungselementen zu ausgewählter Musik miteinander verbunden, interpretiert und choreografiert.

ChiYoga DANCE verbindet die Magie des Tanzes mit der Energie des Yoga zu einer Symphonie aus introvertierter, sinnlicher Bewegung und freudvoller, expressiver Körperarbeit.

ChiYoga DANCE bietet dir die Möglichkeit, dein ganzes kreatives Repertoire auszuschöpfen, ohne dich dabei in ein enges Korsett zu schnüren oder deine persönliche Bewegungsqualität einzuschränken.

ChiYoga DANCE ist einzigartig, genauso, wie du es bist!

ChiYoga DANCE ist facettenreich und erlaubt dir einen spielerischen und fantasiereichen Umgang mit Bewegung.

Die tragende Säule und das alles umspannende Element ist die Musik.

Erlebe Freude & Emotionen pur!  
Schwitzen, lachen, staunen, weinen...ChiYoga DANCE.

## Hintergrund - Wer hat's erfunden?

Das heutige ChiYoga DANCE Format hat seine Wurzeln im ChiYoga-Dance Konzept von 2002.

Dieses wurde von Lucia Nirmala Schmidt entwickelt.

Es verband Yoga- und Tai Ji-Haltungen in einem tänzerischen Flow.

Heutzutage lässt sich das ursprüngliche ChiYogaDance mit einem Yoga Vinyasa Flow zu Musik vergleichen.

Damals war dieser Ansatz revolutionär. Yoga-Asanas mit Musik zu einer Choreografie zu verbinden, war neuartig.

Zu dieser Zeit standen Yoga und Pilates im Westen noch am Anfang. Sie begannen gerade erst, sich zu etablieren und ihren Platz zu finden.

Im Laufe der Jahre entstanden Nachahmungen. Das Unterrichten von Yoga zu Musik wurde immer beliebter.

ChiYogaDance geriet jedoch in Vergessenheit.

Erst 2016 kam Michaela Busch auf die Idee, das Konzept wieder aufzugreifen.

Sie passte es an die heutige Zeit an. So wurde ChiYoga DANCE geboren.

## Der ChiYoga nach Lucia Nirmala Schmidt

ChiYoga DANCE hat seine Ursprünge im ChiYoga, das vor 20 Jahren von Lucia Nirmala Schmidt entwickelt wurde.

ChiYoga kombiniert fließende, dynamische Bewegungen mit Kraft, Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem.

Die dynamischen Flows lösen Blockaden und regulieren Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene. Der Körper wird beweglicher und stärker, der Geist wird klar.

Ein Ziel von ChiYoga ist es, die zeitlosen Lehren des Yoga in einer modernen, verständlichen Form zu vermitteln. So kann die Praxis leicht in den Alltag integriert werden.

Die Übungen sind miteinander verbunden und schaffen einen Fluss, der äußerlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Durch die wiederholte Praxis der Bewegungsabfolgen schaltet sich die bewusste Kontrolle des Verstands allmählich ab. Es entsteht Meditation in Bewegung.

Je nach Jahreszeit liegt der Fokus auf unterschiedlichen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. ChiYoga harmonisiert und revitalisiert den gesamten Organismus über die Meridiane, was zur Balance führt.

Übungen, die zur jeweiligen Jahreszeit passen, helfen dabei, den Rhythmus der Natur zurück ins Leben zu bringen. Sie schenken Energie und innere Ruhe.

Im ChiYoga DANCE nutzen wir die Energie der Meridiane und die Lehre der fünf Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Elemente HOLZ, FEUER, ERDE, METALL und WASSER werden im Körper bewusst spürbar gemacht.

Auch auf emotionaler Ebene ist diese Veränderung spürbar. Die Bewegungen und die Musik sind so gewählt, dass sie das Thema und die Energie des jeweiligen Elements unterstützen und mental erfahrbar machen.

### **Idee & Philosophie von ChiYoga DANCE**

Im ChiYoga DANCE verschmelzen Tanz und Musik mit der Energie des Yoga zu einer Symphonie aus sinnlicher Bewegung, geistiger Wachheit und körperlicher Präsenz.

Die Musik trägt dabei die Bewegungen und verbindet die Magie des Tanzes mit den fließenden Abläufen des Yoga.

Tanz, eine der ursprünglichsten Bewegungsformen, findet im Yoga seine Vollendung.

Die Flows werden achtsam und im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Yogahaltungen verschmelzen mit tänzerischen Elementen zu einer äußeren Choreografie und einem inneren Fluss.

Das Zusammenspiel von Musik, Imagination, Bewusstsein und Bewegung ist charakteristisch für ChiYoga DANCE.

Es ist diese Verbindung, die das Format so einzigartig und prägend macht.

### Und wie wird das Ganze umgesetzt?

ChiYoga DANCE bietet in der Umsetzung viel Raum für Vielfalt, Kreativität und individuelle Interpretation:

Allgemein:

Wähle ein Lied, das dich berührt und dich einlädt, dich intuitiv zu bewegen.

Du kombinierst Bewegungsformen aus Yoga, Tanz oder inspiriert durch Tai Ji, Qi Gong oder TriloChi und verbindest diese fließend miteinander.

Der Bewegungsflow wird auf die Musik abgestimmt.

Am Ende des Kurses entsteht eine Choreografie, die du gemeinsam mit den Teilnehmer mehrfach durchtanzst.

In diesem Moment entsteht das typische ChiYoga DANCE Gefühl – du lächelst, weinst, freust dich oder bist tief berührt.

### **Schwerpunkt Yoga:**

Wenn du die Asanas des Yoga liebst, lenkst du den Fokus bei ChiYoga DANCE auf diese.

Du verbindest die einzelnen Yoga-Positionen zu einem fließenden Vinyasa Flow oder einer Yoga-Choreografie.

Achte darauf, mindestens drei bis vier Tanz- oder Schwungbewegungen in die Choreografie zu integrieren.

Die Choreografie ist auf ein von dir ausgewähltes Lied abgestimmt.

Die Asanas spiegeln den Charakter, die Energie und die Botschaft des Liedes wider, um eine tiefe Verbindung zwischen Musik, Bewegung, Körper und Geist zu schaffen.

### **Schwerpunkt Tanz:**

Wenn du einen tänzerischen Hintergrund hast und es liebst, dich frei und intuitiv zu bewegen, legst du den Fokus auf den tänzerischen Aspekt von ChiYoga DANCE.

Nutze dein Bewegungstalent, um den Tanz zu betonen, aber achte darauf, dass mindestens drei bis vier Yogahaltungen in deine Choreografie einfließen.

Die Choreografie wird auf ein ausgewähltes Lied abgestimmt.

Die tänzerischen Bewegungen spiegeln die Energie, den Charakter und die Botschaft des Liedes wider und fördern eine tiefe Verbindung von Musik, Bewegung, Körper und Geist.

### **Weshalb Musik, Yoga und Tanz so mächtig sind**

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die Kombination aus Musik, Yoga und Tanz nicht nur unsere Stimmung hebt, sondern auch unser Gehirn und unseren Körper positiv beeinflusst.

Es fördert das Wohlbefinden, stärkt soziale Bindungen und kann uns helfen, den Stress des Alltags hinter uns zu lassen und pure Lebensfreude zu erleben.

Was Du aus „ChiYoga DANCE“ also noch mitnehmen kannst:

- Nutze Musik und Tanz, um Stress abzubauen und dich selbst zu befreien.
- Lass deine Stimme hören – Singen gibt dir die Möglichkeit, dich auf kreative und emotionale Weise auszudrücken.
- Erlebe den Flow-Zustand, indem du dich der Musik hingibst und den Moment genießt.
- Tanze, als würde niemand zusehen – die Freude daran wird dich beleben und deinen Tag erhellen!

ChiYoga DANCE ist mehr als nur ein Kurs – es ist ein Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Lass die Musik durch dich hindurchfließen und entdecke eine neue Dimension der Lebensfreude!

### Weitere Informationen zu ChiYoga DANCE:

- Ausbildungen:
  - Grund-Ausbildung
- Teacher-Training:
  - Fundamentals
  - 5 Elemente
- Workshops
- Events
- Musik-Compilations
- Link zu E-Mail-Kontakt, Facebook & Instagram



### **Noch als persönliche Information:**

Wir haben in unserer Praxis Musik von zwei Compilations gehört:

- „Warm Ups, Cool Downs & Co“
- „ChiYoga DANCE - Danny #6“

Diese Compilations findest du direkt hier

