



Eine Stellung im Yoga sollte immer nur so lange gehalten werden, wie sie angenehm ist. Je geübter man ist, desto mehr Atemzüge (Ein- und Ausatmen) lang kann man in einer Stellung bleiben.
Fotos: Lehmkühler

Fitness durch Yoga

Das Frühjahr mit Yogaübungen im Freien begrüßen

In Deutschland praktizieren inzwischen schätzungsweise fünf Mio. Menschen Yoga. Wer dabei meint, Yoga wäre eher etwas nur für Frauen, der irrt gewaltig. Yoga wurde ursprünglich in Indien von Männern entwickelt und praktiziert, mit dem Ziel, über den Körper zu höherer geistiger und spiritueller Stärke zu gelangen. Mit Yoga kann man entspannen, gleichzeitig aber auch den Körper fit machen. Diplom-Yogalehrerin Annette Stegemann aus Friedrichsdorf zeigt im Folgenden, wie Sie mit Yoga ins Frühjahr starten können. Die Übungen können Sie an jedem Ort durchführen – am bestem jedoch draußen: im Garten, Wald, am Feld- oder Wingertrand.

Sport

Fitness durch Yoga. Das Frühjahr mit Yogaübungen im Freien begrüßen
Nachgefragt: Yoga spricht jeden an – egal ob sportlich oder unsportlich

Anzeigenaktion „Frühlingsgefühle“

Frühling weckt Sehnsucht nach einem Partner. Wie seriös sind Partnernvermittlungsgagenturen?
LW-Anzeigenaktion „Frühlingsgefühle“:
Geben Sie Ihre Partneranzeige auf!

Erziehung

Stark gegen den Missbrauch. Wie Eltern ihre Kinder vor Übergriffen schützen können

Agrarhistorie

Ökonom des Marktes: John Stuart Mill – Teil 11

Essen und Trinken

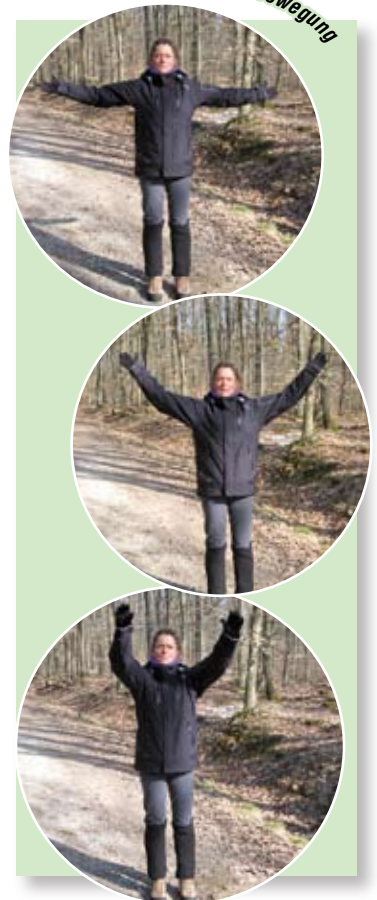
Frühlingsalat mit Gambas
Forelle mit Reis und Frühlingsgemüse
Kressequark für Sportliche

Garten

Drehfrucht – lange vergessen, jetzt wiederentdeckt
Heleconien: anspruchsvolle Paradiesvögel

Den Rücken immer mal wieder zu strecken, zu recken und zu dehnen, gibt viele gesunderhaltende Impulse. „Wer Yoga übt, kann unter anderem wunderbar die Beweglichkeit und Flexibilität seiner Wirbelsäule aufrechterhalten oder gar wiederherstellen“, bestätigt Annette Stegemann, die seit 2003 als diplomierte Yogalehrerin unterrichtet (siehe Homepage: www.trikonas.de). Sie sagt: „Standübungen, Gleichgewichtshaltungen und vorbeugende Übungen können gut im Freien praktiziert werden.“ Die Yogaübungsfolge, die sie den LW-Lesern vorstellt, beginnt mit kreisenden Bewegungen. „Suchen Sie sich einen Platz im Freien, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen“, rät Stegemann. Dann geht es los:

Kreisende Armbewegung



Kreisende Bewegungen

„Mit Kreisen weiten Sie Ihr Atemvolumen und öffnen den Brustkorb. Die Beweglichkeit der Schultergelenke und der Schultern werden trainiert“, erklärt sie. Ihr Tipp: „Führen Sie die Bewegungen in Ihrem Atemtempo aus und halten Sie die Nackenmuskulatur möglichst entspannt.“

Die Abfolge: Die Füße stehen parallel, der Körper ist aufgerichtet. Beim Einatmen die Arme über die Seite weit nach hinten

oben führen. Beim Ausatmen die Arme parallel nach vorne unten führen. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Nach dem Ausatmen die Atempause bewusst wahrnehmen. Der nächste Kreis be-

ginnt, wenn der Atem wieder einsetzt.

Machen Sie diese Übung etwa 10 Mal. Dabei gilt, wie bei allen weiteren Übungen: „Nehmen Sie Ihre individuelle Grenzen an!“ Lesen Sie dazu auch das Interview auf Seite III.

Dann wird die Richtung gewechselt: Beim Einatmen werden die Arme parallel gehalten nach oben geführt. Beim Ausatmen beschreiben sie in einem weiten Bogen einen Kreis nach hinten unten. Machen Sie diese Übung wieder etwa 10 Mal.

Varianten: Weiteres Kreisen können Sie anschließen:

- Beckenkreisen – sowohl 10 Mal in die eine als auch 10 Mal in die andere Richtung.
- Kreisen der Fußgelenke: Dazu wird ein sicherer Stand auf einem Bein vorausgesetzt, wobei man sich auch gut an einem Baum oder Zaunpfahl abstützen kann. Erst das eine Fußgelenk 10 Mal in die eine Richtung, dann 10 Mal in die andere Richtung kreisen. Dann die Übung mit dem anderen Fußgelenk durchführen.

Kraftvolle Leonardo-Stellung

Die Leonardo-Stellung ist eine kraftvolle Übung, mit der man den Schulterraum öffnet, Nacken-, Schulter- und Armstruktur kräftigt und das Atemvolumen steigert. „Sie werden merken, dass Ihnen diese Übung innere Stabilität, Ausdauer und Kraft gibt. Außerdem schult sie eine aufrechte Haltung“, so Stegemann.

Die Abfolge: Die Beine stehen in einer Grätsche von etwa 1 Me-

ter. Die Füße (Fußaußenkanten) stehen parallel. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Bauchmuskulatur wird nach innen gezogen. „Stellen Sie sich vor, dass der Bauchnabel dabei in Richtung Wirbelsäule zieht“, verdeutlicht die Yogalehrerin.

Beim Einatmen die Arme bis auf Schulterhöhe aufsteigen lassen und in dieser Waagerechten halten – etwa 10 bis 15 Atemzüge lang. „Strecken Sie die Arme immer wieder von den Schultern aus bis in die Fingerspitzen hinein weit nach außen. Und lassen Sie die Arme nicht sinken“, lautet die Übungsanweisung. Werden die Arme schwer, kann man versuchen, die Arme noch ein bis zwei Atemzüge länger in der Waagerechten zu halten. „Fühlen Sie den Kontakt mit den Füßen auf dem Boden. Die Erdung bringt Kraft und lenkt von den schweren Armen ab.“ Dann Arme mit dem Ausatmen langsam sinken lassen.

Annette Stegemann stellt noch ein Variation in der Leonardo-Stellung vor: „Machen Sie in der Stellung mit beiden Händen eine Faust. Daumen dabei außen lassen. Danach spreizen Sie die Finger.“ Stegemann nennt dies auch: „Pumpen mit den Händen. Gepumpt wird dabei recht zügig.“ Hilfreich ist, das Pumpen zu zählen. Dazu Stegemann: „Die Dauer des Zählens hängt davon ab, wie lange Sie die Arme beim Pumpen in der Waagerechten halten können.“

Schleifen kreisen

Für Lockerheit und Weite sorgen kreisende Bewegungen mit den Armen in Form einer liegen-



Die Arme locker in Bögen einer 8 kreisen: zur Seite, nach vorne, zur anderen Seite.

Dabei den Rumpf und das Becken nicht mitbewegen. Die Mitte bleibt stabil.

den 8 beziehungsweise einer großen Schleife.

Die Abfolge: Die Füße stehen parallel, Oberkörper ist aufgerichtet. Die Anleitung lautet: „Schwingen Sie nun die Arme, die locker parallel gehalten werden, von unten in einem Bogen (wie bei einer auf der Seite liegenden 8 oder wie bei einer Schleife) zur rechten Seite dann wieder der Kontur der 8 gut folgend in einem Bogen zur Mitte, vor den Körper, nach unten. Schwingen Sie die Arme dann in der gleichen Weise locker zur anderen Seite. Im gleichmäßigen Rhythmus rund 10 Mal zu jeder Seite schwingen.“

Seitbeugen oder Dreieck

Die Seitbeugen werden auch Dreieck genannt. Sie helfen, den Stoffwechsel sowie die Durchblutung im Rückenmark anzure-

gen. Außerdem werden die Muskeln im Rumpf und Rücken durch Seitbeugen flexibilisiert und gekräftigt; sie beugen Rückenschmerzen vor. Die Leber wird massiert und der Gallenfluss angeregt. „Im Hinblick auf den seelischen Zustand hilft die Seitbeuge, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen für Neues zu werden“, beschreibt Annette Stegemann die Übung.

Die Abfolge: Beine stehen gegrätscht, Füße parallel. Beim Einatmen den rechten Arm gestreckt bis neben das rechte Ohr heben. Beim Ausatmen den rechten Arm nach links führen und den Oberkörper weit über die Seite nach links beugen und bis in die Fingerspitzen hinein strecken. Dabei gleitet die linke Hand am Unterschenkel entlang Richtung Fuß. Beim nächsten Einatmen den rechten Arm wieder parallel zum Ohr führen,



Faust machen!

Finger spreizen!

Annette Stegemann in der Leonardo-Stellung. Kleine Bilder: Pumpen mit den Händen.



Aus der Leonardo-Stellung heraus werden bei der Seitbeuge die Seiten gedehnt.



Eine Variante: „Halten Sie in der Seitbeuge 1 bis 2 Atemzüge an und führen Sie dann die Übung wie beschrieben fort.“ Auch hier beide Seiten gleich behandeln.

Zu den Seitbeugen informiert die Yogalehrerin: „Sie werden sehen, dass sich eine Seite oftmals mehr dehnen lässt als die andere. Nehmen Sie es an, wie es ist.“

Zehenstreckung für das Gleichgewicht



Mit dieser Übung erreicht man eine komplette Körperstreckung. Außerdem stärkt sie den Gleichgewichtssinn und die Nerven. Die Zehenstreckung regt zudem den Lymphfluss in den Beinen an. „Sie gewinnen mit dieser Übung Weite und Atemfülle“, informiert Stegemann.

Die Abfolge: Die Füße stehen parallel und verbinden sich gut mit der Erde. Langsam auf die Zehenspitzen kommen und dabei Arme parallel nach oben führen. Bis in die Fingerspitzen strecken. Die Schulterblätter sinken lassen. Anspannung im Bauch halten. „Stellen Sie sich vor, dass der Bauchnabel zur Wirbelsäule zieht.“ Nach einigen Atemzügen langsam wieder in die Grundposition zurückkommen.

Beim Einatmen die Arme heben und oben angekommen weiteratmen. Beim nächsten Einatmen auf die Zehenspitzen kommen und halten. Dabei locker im Kniegelenk sein.

beim Ausatmen Arm sinken lassen. Dann Seite wechseln.

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Arm möglichst gestreckt bleibt. Oberkörper und Hüfte dürfen sich nicht verdrehen. Ohr und gestreckter Arm bleiben nah beieinander. Wiederholen Sie diese Übung zu jeder Seite 5 Mal.

Held oder Krieger

Der Held, auch Krieger genannt, liefert innere Stabilität und Konzentration. Er erhöht die Energie und macht warm, bringt sowohl mentale Stärke als auch Kraft.

Die Abfolge: Für den Helden wird die gleiche Grundstellung wie bei der Leonardo-Stellung und der Seitbeuge eingenommen: Die Beine sind



Aus der Leonardo-Stellung heraus rechten Fuß im Winkel ausdrehen, das rechte Knie anwinkeln und hineinsinken. Der Kopf schaut über die Fingerspitzen in die Weite.



etwa 1 Meter auseinander gegrätscht. Die Fußaußenkanten stehen parallel. Nun den rechten Fuß um 90 Grad ausdrehen. Das Becken zeigt weiterhin nach vorne, dreht also nicht mit. Oberkörper bleibt aufrecht. Arme im Einatmen bis zur Waagerechten auf

Schulterhöhe steigen lassen. Beim Ausatmen rechtes Knie anwinkeln und hineinsinken. Gewicht bleibt auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt. Den Kopf nach rechts drehen und über die Fingerspitzen der rechten Hand in die Ferne schauen und einen Punkt fixie-

Nachgefragt

Verbindung mit der Erde aufnehmen

Yoga spricht jeden an – egal ob sportlich oder unsportlich

Mit Yoga kann man seine Energiereserven wecken und Körper sowie Seele auf sanfte Weise stärken. Yoga – ein Sport für jedermann? Das LW hat Diplom-Yogalehrerin Annette Stegemann dazu befragt.

LW: Wen spricht Yoga an?

Annette Stegemann: Yoga spricht jeden an, egal ob Jung oder Alt, egal welches Geschlecht, ob sportlich oder unsportlich. Yoga ist für alle geeignet, die Spaß daran haben, etwas im Leben für ihre körperliche Flexibilität, ihr seelisches Gleichgewicht und ihre geistige Mobilität zu tun.

werden. Gerade für gesundheitsbeeinträchtigte Personen gilt aber besonders, dass sie auf ihre Grenzen achten müssen.

LW: Worin liegen die Vorteile, wenn man Yoga draußen durchführt?

Stegemann: Man bewegt sich an der frischen Luft. Dort ist das Umfeld unbegrenzt. Man kann also Weite erfahren und Raum einnehmen. Außerdem nimmt man direkt mit der Natur Verbindung auf und erlebt Ruhe. Sich im Alltag einmal bewusst zu erden, das spricht für sich.

LW: Auf was sollte man beim Yoga besonders achten?

Stegemann: In jedem Fall sollte man immer auf seine eigenen Grenzen achten. Diese können von der Tagesform abhängig sein. Außerdem ist wichtig, dass man sich niemals an anderen messen sollte. Leistungsdruck ist hier fehl am Platz. Man sollte immer seine Möglichkeiten beziehungsweise seine Grenzen annehmen, respektieren und erst, wenn der Körper es zulässt, etwas mehr machen. Man sollte Yoga nur dann praktizieren, wenn man dazu innerlich bereit ist.

LW: Wie viel Zeit sollte man sich für die Übungen nehmen?

Stegemann: Gut wäre, wenn man Yoga ein Mal pro Tag praktiziert, etwa 15 Minuten lang. Mehr geht natürlich immer. Aber auch hier sollte jeder individuell schauen, was machbar ist. Sich auch nur eine Übung pro Tag vorzunehmen, ist weitaus besser, als gar nichts zu tun.

LW: Müssen Personen mit Gelenk-, Rücken- oder sonstigen Beschwerden auf Yoga verzichten?

Stegemann: Wenn man krank ist, sollte man eine Yogapause einlegen. Wer ernsthafte gesundheitliche Probleme hat, sollte vorher mit einem Arzt sprechen, ob er Yoga praktizieren darf. Für viele Übungen gibt es gute Alternativen, sodass beispielsweise Bandscheiben oder defekte Knie- oder Hüftgelenke nicht zu intensiv beansprucht

LW: Wenn man mehr Yoga praktizieren will, als das, was wir hier unseren LW-Lesern vorstellen können: Wo findet man geeignete Yoga-Lehrer?

Stegemann: Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland führt auf seiner Homepage www.bdy.de eine Liste mit qualifizierten Yogalehrern, die nach Orten gegliedert ist.

Das Interview führte Stephanie Lehmkuhler



Die Streckung in der Waagerechten kräftigt die Rücken- und Nackenmuskulatur.

ren. „Behalten Sie die Achtsamkeit im linken Arm bei. Lassen Sie ihn oben in der Waagerechten. Oberkörper bleibt aufrecht, Becken zeigt nach vorne.“

Der Held wird rund 5 Atemzüge gehalten. Dann Seite wechseln.

Rückenstrecker in der Waagerechten

Mit dieser Rückenstreckung in der Waagerechten wird die Rücken- und Nackenmuskulatur gekräftigt – eine intensive Streckung der gesamten Wirbelsäule.

Die Abfolge: Für den Rückenstrecker in der Waagerechten stellt man sich vor einen Baum (alternativ einen Zaunpfahl, eine Wand), legt die Fingerspitzen in Beckenhöhe an den Baum und macht einen Schritt, etwa 1 Beinlänge, nach hinten. Die Handflächen liegen nun glatt am Baum. Den Oberkörper im rechten Winkel neigen. Der Rücken sollte nun parallel zum Boden ausgerichtet sein. Dazu eventuell die Handflächen am Baumstamm korrigieren. Der Kopf wird auf Armhöhe gehalten, Blick geht zum Boden, Bauchdecke nach innen ziehen. Die Füße sind bei dieser Übung gut mit dem Boden und die Hände gut mit dem Baum verbunden. „Erfahren Sie die Kraft von Boden und Baum!“, so Stegemann.

Die Stellung wird einige Atemzüge lang gehalten, mit der Vorstellung, sich ganz lang im Rücken zu machen, Po nach hinten strecken, die Bauchdecke anziehen (verhindert ein Hohlkreuz), Handflächen gegen den Baum drücken, gleichmäßig und ruhig dabei atmen.

Abschließend hängt man sich für einige Atemzüge locker nach unten aus. Danach die Beine etwas anwinkeln, Hände auf die

Oberschenkel legen und langsam mit gestrecktem Oberkörper aufrichten.

Im Baum stehen

Mit dem Baum wird der Gleichgewichtssinn gefördert. Der Baum bringt Ruhe und benötigt eine hohe Konzentration. „Auf der einen Seite wird bei dieser Yogaübung das Gehirn angeregt, auf der anderen Seite werden die Nerven beruhigt“, erklärt Yogalehrerin Stegemann.

Die Abfolge: Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert. Knie etwas anwinkeln und nach außen zeigen lassen. Den freien Fuß mit der Fußspitze an die Fußseite des Standbeins stellen. Im Einatmen Arme nach oben nehmen und Handflächen aneinander legen. Diese Stellung im Baum halten. Ruhig etwa 5 bis 10 Atemzüge nehmen. Der Blick richtet sich dabei geradeaus in die Weite. Zur Beendigung: Arme mit dem Ausatmen



Die Yogalehrerin steht auf dem linken Bein im Baum, der für Anfänger geeignet ist. Die Übung wird, wie auch im Baum für Fortgeschrittene (rechtes Bild), erst auf dem einen Bein und dann auf dem anderen durchgeführt.

nach unten nehmen, Fuß wieder fest auf den Boden stellen. Dann Seite wechseln.

„Eine Herausforderung für Fortgeschrittene ist, wenn Sie das Bein anwinkeln und das Fußgelenk am Oberschenkel anlegen und so Spannung aufbauen. Dann die Arme zum Baum heben“, erklärt Annette Stegemann die Variation des Baums.

„Stellen Sie sich beim Baum die Symbolhaftigkeit in der Übung vor: Ihr Fuß bildet die Baumwurzel in der Erde. Bein und Rumpf sind der Baumstamm und die Arme und Handflächen sind die Baumkrone. Nehmen Sie wahr, dass Sie mit dem Baum zwischen Himmel und Erde stehen.“

Trommeln oberhalb des Brustbeins

„Bei unserer letzten Übung, die für eine Belebung der Atemräume und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sorgt, kann man sich vorstellen, man sei ein Orang-Utan, der sich stolz auf die Brust klopf“, beschreibt Stegemann die Atemübung.

Die Abfolge: Beim Einatmen mit den Fingerkuppen auf dem Dekolleté (oberhalb des Brustbeins) trommeln bis die Lungen mit Atem angefüllt sind. Atem anhalten und in dieser Atemfülle mit der flachen Hand auf das Dekolleté klopfen. „Achten Sie hierbei auf Ihre Grenzen“, rät Stegemann. Sobald das Ausatmen einsetzt, Arme lösen und ruhen. Diese Übung etwa 5 Mal wiederholen!

Für den Abschluss der Yogaübungen stellt die Yogalehrerin



Das obere Bild zeigt das Trommeln mit den Fingerspitzen, das untere das Klopfen mit der flachen Hand.

noch ein passendes Ritual vor: „Um nach Ihren Yogaübungen wieder gut ins Tagesgeschäft übergehen zu können, fügen Sie die Handflächen vor dem Brustbein zusammen und verbeugen sich leicht.“ Ein prima Ritual, mit dem man sich für das Sorgen für Körper, Seele und Geist bedankt. SL

Kostenübernahme

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob diese einen Yogakurs im Rahmen ihrer Präventionsmaßnahmen finanziell unterstützt. Die LKK beispielsweise übernimmt 80 Prozent der Kosten, wenn: a) es sich um ein von der LKK „präventionsgeprüftes“ Kursangebot handelt und b) der Kurs regelmäßig besucht wurde (Bescheinigung des Yogalehrers). Zudem „belohnt“ die LKK Versicherte, die sich um ihre Gesundheit bemühen, mit Bonuspunkten, die ab einer gewissen Höhe in Geldprämien umgewandelt werden. Die Punkte werden in einem Bonusheft gesammelt. Dieses ist bei der LKK erhältlich.

Kontakt: Hessen, ☎ 06151-702-1123; Rheinland-Pfalz, ☎ 06232-911-3248; Saarland, ☎ 0681-66500-4463. SL