YOGA

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Seit vielen Jahrhunderten wird Yoga praktiziert und findet auch in Deutschland immer mehr begeisterte Anhänger. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird die Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung immer größer. Yoga scheint dafür die optimale Lösung zu sein. Stephan Suh – Entspannungs- und Health Coach – erklärt, warum das so ist.

YOGA VERHILFT IHNEN ZU GESUNDHEIT, AUSGEGLICHENHEIT UND WOHLBEFINDEN. SIE ERLANGEN INNERLICHE RUHE UND ZUFRIEDENHEIT.

Menschen auf der ganzen Welt – vor allem in den Industriegesellschaften – streben immer mehr nach Stressausgleich durch Entspannung, Erweiterung ihres Horizonts durch die Reise nach innen und einen Ausgleich ihrer Leistungsressourcen. Yoga steht im Fokus von allen, die nicht nur mehr körperliche, sondern vor allem auch mentale Fitness wünschen.

Yoga hat seine Wurzeln in Indien und kann bis in die Zeit um 3000-2500 v. Chr. zurückverfolgt werden. In Stein gemeißelte und aufgemalte Yoga-Übungen zeigen Praktizierende bei den sogenannten „Asanas" – den Positionen der Yoga-Praxis. Die wichtigsten Schriftstücke in der Yoga-Historie sind zum Beispiel die Bhagavad Gita und die Yoga Sutras (Leitfaden) des Patanjali. Der Begriff Yoga wird meist als „Vereinigung" übersetzt und bezieht sich auf die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Yoga ist eine Technik, um Samadhi, die Erleuchtung und den inneren Frieden, zu erreichen.

In den 90er Jahren erfand der Amerikaner Bryan Kest den Power Yoga Stil. Einst ein Drogenabhängiger, fand er im Yoga-Weg seine neue Bestimmung. Er gewann durch diesen neuartigen Yogastil schnell Fans aus dem Fitnessbereich, da er hervorragende Effekte auf die konstitutionelle Ebene hat. Muskulatur, vor allem der Rücken- und Rumpfbereich, wird trainiert und aufgebaut. Konzentrationsfähigkeit und Koordination ergänzen dies. Heutzutage wird Yoga in zahlreichen Studios angeboten. Das Interesse an Yoga ist dank Kest's Power Yoga überall enorm gestiegen. Heute lehrt er einen adaptiven Yoga Stil, der frei von Esoterik ist und gibt Workshops auf der ganzen Welt.

Leistungssportler wie die deutsche Fußballnationalmannschaft üben sich regelmäßig in Yoga, um Ihre Regenerationsfähigkeit zu fördern und Leistung punktuell abrufen zu können. Phillipp Lahm und Per Mertesacker zählen zu den größten Fans von Yoga in der Mannschaft. Nils Schuhmann, 800 m Olympiasieger in der Leichtathletik von Sydney 2000, beschreibt die Effekte des Yoga mit diesen Worten: „Ich habe mich lange Zeit mit dem Leistungsport beschäftigt und meine gesamte Karriere darauf aufgebaut. Schon in meiner aktiven Laufbahn habe ich gemerkt, dass Yoga meiner Beweglichkeit sehr zugute kommt. Nachdem ich bei Stephan Intensive Yoga praktiziert habe, stellte ich fest, dass dies ein sehr effektiver Weg ist, sich zu fokussieren. Hätte ich es früher kennengelernt, hätte es mir verletzungsprophylaktisch sehr geholfen. Nun habe ich die Yogalehrer-Ausbildung absolviert und arbeite die Prinzipien des Yogas in meine Personal Training Methoden ein!"

Beim Yoga erfährt man durch ein intensives Atmen Effekte der Befreiung und Entspannung. Warum ist das richtige Atmen so wichtig? Unser Körper nimmt durch die Atmung Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab. Wir unterscheiden eine äußere von einer inneren Atmung. Die äußere Atmung bringt den Sauerstoff aus der Luft über die Atemwege und die Lunge ins Blut. Die innere Atmung transportiert den Sauerstoff aus dem Blut in die Körperzellen. Das Kohlenstoffdioxid geht den umgekehrten Weg.

Beim so genannten Pranayama wird der Atem geschult, so dass die Energie auf physischer Ebene steigt. Mental ist man nach einer ausgiebigen Vinyasa Stunde (dynamische Yoga Stunde) erfrischt und emotionale Blockaden, wie z.B. Angst, Nervosität usw. sind überwunden.

Yoga hilft auch bei Rückenbeschwerden. Studien ergaben, dass die intensive Dehnung Rückenleiden bekämpft. Verspannungen lösen sich und Blockaden an den Wirbelkörpern werden aufgehoben. Man sollte sich auch als Anfänger nicht scheuen, Yoga zu praktizieren. Die Beweglichkeit ist keine Voraussetzung, sondern ein besonders guter Nebeneffekt von Yoga. Auch für Kraftsportler ist die Beweglichkeit eine sinnvolle Eigenschaft, da Sehnen und Muskulatur oft sehr stark von den tonisierenden Übungen strapaziert sind.

Der Tipp von Stephan Suh: Beginnen Sie Yoga mit einem erfahrenen Lehrer in einem Fitness- oder Yoga-Studio. Lassen Sie sich in die Yogalehre über die körperlichen Übungen einweihen. Mit fortgeschrittener Praxis werden Sie erfahrungsgemäß automatisch in tiefere Schichten geführt und können auch in Meditation Ruhe und Ausgeglichenheit erfahren.

YOGA PRAXIS

Man beginnt meist mit dem Sonnengruß. Das ist eine Übungsabfolge, je nach Yoga Stil, zwischen 10 – 14 Übungen, den sog. „Asanas". Durch die Wiederholungen wird der Körper erwärmt und das Nervensystem auf intensive Übungen effektiv vorbereitet. Lassen Sie Ihren Atem fließen und atmen Sie synchron zu den Übungen.

Hier einige Asanas, die Koordination, Brustkorböffnung und Flexibilität erhöhen, aber auch die Kraft aufbauen.

Natarajasana - Tänzer
Dehnung: Bauch, Hüftbeuger, Schulter vordere Seite
Kräftigung: Beine, Rücken
Ihre Ausgangslage: Einbeinstand

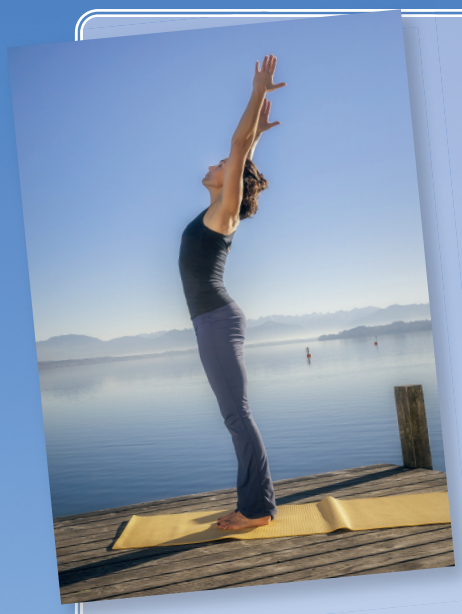
Halten Sie das Standbein zur besseren Stabilisierung etwas gebeugt. Der obere Fuß kann zur optimalen Spannungsverteilung geflext werden. Damit erzeugen Sie einen guten Gegendruck mit dem Fuß in die Hand. Der Oberkörper wird seitlich aufgezogen und rückgebeugt. Das Brustbein ist angehoben. Ziehen Sie das Kinn leicht nach unten und zurück. Die flache, gespreizte Hand drückt auf eine imaginäre „Tischplatte".

Do: Der Standfuß wird besonders im Zehenbereich im Boden verankert. Aktivieren Sie die Fußmuskeln und bauen einen Spannungsbogen im gesamten Bereich der Muskelschlinge – Rücken, Po, Beine auf.
Don´t: Oberkörper nicht „ fallen" lassen
Safety: Standbein kann für eine bessere Stabilisierung leicht gebeugt werden

Virabadhrasana 1 - Krieger 1 mit abgelegtem Knie
Dehnung: Hüftbeuger, Schienbein
Kraft: Oberschenkel im vorderen Bein

Ihre Ausgangslage: Halten Sie mindestens einen rechten Winkel im vorderen Bein, das Knie steht mindestens in einer senkrechten Linie oberhalb Ihres Fußes. Das hintere Knie können Sie zusätzlich mit einem Kissen oder Handtuch abpolstern. Mit dem vorderen Fuß wird der Boden nach hinten „gezogen" – mit dem hinteren Knie der Boden nach vorne. Öffnen Sie die Arme schulterbreit und die ziehen die Schultern nach hinten runter.

Do: Halten Sie die Distanz zwischen beiden Füßen so, dass Sie eine Dehnung im hinteren Hüftbeuger spüren
Don´t: spitzer Kniewinkel im vorderen Bein und Hohlkreuz vermeiden. Den Kopf nicht in den Nacken fallen lassen
Safety: Beckenbodenaktivität und Atem fließen lassen



Urdhva Hasta Tadasana Standrückbeuge (variiert)
Dehnung: Brust, Schultern, Bauch
Kräftigung: Oberer Rücken, Rücken, Po, Beine
Ihre Ausgangslage: Stand

Stehen Sie fest mit in den Boden verankerten und gespreizten Zehen. Die Oberschenkel werden angespannt, so dass das Knie festgezurrt wird. Das Schambein wird hochgezogen, der Nabel nach innen, das Brustbein geöffnet und das Kinn zurück. Die Arme werden in der Rückbeuge nun weit hinter die Ohrenlinie zum Himmel gestreckt, wobei die Schultern nach unten ziehen, um den Nacken zu entspannen.

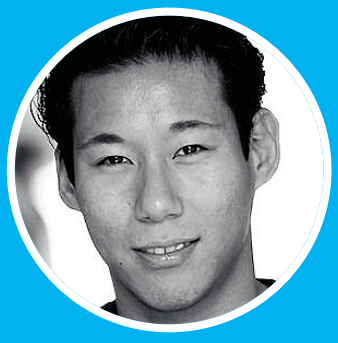
Do: Fersen leicht auseinander stellen. „Schrauben" Sie die Beine einwärts. Nach der Übung nehmen Sie die Ausgangsstellung wieder ein
Don´t: nicht in den Rücken „fallen"
Safety: Beckenaufrichtung, Schambein nach vorne hoch ziehen, Kopf in der Wirbelsäulenlinie halten. Energie fließen lassen (Atmung)

Urdhva Mukha Svanasana - Heraufschauender Hund
Dehnung: Brust, Schultern Bauch; Kräftigung: Rücken, Po, Arme
Ihre Ausgangslage: Vierfußstand

Ihre Hände stehen schulterbreit zueinander. Die Mittelfinger sind auf „12 Uhr" ausgerichtet. Die Füße stehen entweder auf den Fußballen oder mittig auf dem Spann. Ihre Schulterblätter werden nach hinten gezogen und das Kinn nach oben gehoben. Halten Sie den Po gelockert und dann angespannt. Die Energie soll bei dieser Asana in einem starken Schultergürtel liegen.

Do: tiefe Schultern, angehobener Brustkorb
Don´t: Kopf in den Nacken fallen lassen
Safety: Den Rücken nicht überstrecken, mit Po Spannung sichern

Dies sind nur einige von vielen Asanas, wobei in manchen Schriften von 84.000 Yogahaltungen die Rede ist. Viele davon sind sehr anspruchsvoll und erfordern ein hohes Maß an Körperbeherrschung. Da eine falsche Ausführung der Asanas auch gesundheitsschädlich sein kann, sollten sie ausschließlich bei einem guten Yogalehrer erlernt werden. Die FITNESS UMSCHAU wird weitere Asanas vorstellen.



Stephan Suh
Der Diplomwissenschaftler (DSHS Köln) Stephan Suh ist seit 2004 Yoga-Referent. Er bildete im Laufe der Jahre über tausende Trainer aus. In Frankfurt ist er als erfolgreicher Personal Health Coach im Balance Yoga Institut tätig. Für Leistungssportler aus dem Bereich Laufen, Fußball und Radfahren und Athletik konzipierte er essentielle Yogaprogramme.
Im Sporthotel Hubertus wird er vom 05.- 08.09.2013 einen Yoga Retreat anbieten. (www.hotel-hubertus.de/yoga-sport-retreat-im-yoga-hotel)
www.stephan-suh.de