

Wie Yoga Leistungssportler unterstützen kann: Yogalehrer und Diplom-Sportlehrer Stephan Suh arbeitet mit Profisportlern verschiedener Disziplinen und erzählt von seinen Erfahrungen aus den Bereichen Fußball, Leichtathletik, Rennradfahren und Taekwondo

TEXT ■ STEPHAN SUH

Regeneration, Fokussierung und Teamgeist: Yoga für Fußballer



or einigen Jahren kam eine Anfrage eines Freundes und alten Studienkommilitonen, die Profimannschaft des 1. FC Kaiserslautern im Yoga zu trainieren. Der Hauptcoach Milan Šašic hatte erste Erfahrungen mit Yoga schon während seiner Ausbildung zum Fußball-

lehrer A-Lizenz an der Trainerakademie in Köln gemacht. Bekannte Sportgrößen wie Markus Babbel, Jens Lehmann und Oliver Kahn durchlaufen bzw. durchliefen dieselbe Ausbildung, um in der höchsten Spielklasse des Profifußballs arbeiten zu können. Die Grundidee war, Yoga als regenerative Maßnahme einzusetzen. Nach intensiven sportlichen Belastungen wie den Meisterschaftsspielen und den DFB-Pokalspielen wurden die Spieler im morgendlichen Training am Tag nach einem Spiel zum Yoga zitiert. Leichter Vinyasa-Yoga, aber auch einige herausforderndere Übungen, wie z.B. die Krähe, der umgekehrte Halbmond und das Boot, sollten die Fußballer über die gewohnten Bewegungsmuster hinaus weiterbringen. Der Entspannungsaspekt war außerdem die Prämisse.

In der neuen Spielzeit wechselte das Trainerteam und somit auch meine Person zum MSV Duisburg. Hier wurde

Yoga gezielt in die Saisonvorbereitung 2010/2011 integriert. Gruppendynamische Prozesse wurden gefördert, was sich als Partnerübungen beim Yoga durchführen ließ. Da sich Fußballmannschaften ständig neu formieren und immer wieder Spieler zugekauft oder verkauft werden oder nach längerer Abwesenheit aus der Reha kommen, wurde darauf geachtet, dass Yoga den Teamgeist stärken sollte. Ein fürsorgliches Miteinander war Bestandteil der Praxis, gegenseitiges Adjustment und Lockerungsübungen wurden mit in die Methodik meines Unterrichts eingebracht. Ein gemeinsames Mit- und Füreinander war immens wichtig, da dies zur Ausrichtung für eine erfolgreiche Saison führen sollte

Atemübungen, Hüftöffnungen und Rotationen sind unter anderem optimal für Fußballer. Der mentale Aspekt ist auch sehr förderlich für die Sportler, da sie die Fokussierung, aber auch ihre Entspannungsfähigkeit trainieren. Letztendlich schlummern sie im Shavasana genauso ein wie ein "Otto-Normal-Yogi". Mit Fußballern Yoga zu üben, ist eine große Herausforderung, denn für einige Spieler ist das intensive Dehnen eine große Qual. Ich habe jedoch vor allen bei den Top-Leitungsträgern der Mannschaft ein sehr hohes Grundinteresse gespürt und auch positives Feedback erhalten. Mit einigen geht es sogar so weit, dass wir im Personal-Yoga-Training persönliche Defizite bearbeiten. Nicht umsonst stand der MSV Duisburg im Finale des DFB-Pokals gegen Schalke. Bei den Spielen habe ich in den Augen der Jungs den absoluten Siegeswillen gesehen, welcher im Yoga durch die Überwindung innerer Trägheit und auch der Schmerztoleranz geübt werden kann. Das Team des MSV Duisburg der Saison 2010/2011 wurde zu einem der erfolgreichsten Teams der 2. Bundesliga, da es das Finale des attraktiven DFB-Pokals erreichte und nach Berlin fahren

Ganzheitliche Vorbereitung auf eine intensive Saison: Yoga für Rennradfahrer

ennradfahren ist eine zyklische Sportart. Extensive Leistungsumfänge, Intervalle und kraftzehrendes Ansteigen bei Bergfahrten sind Gang und Gäbe im Trainingsspektrum des Radrennprofis. Ein Kollege empfahl mich dem früheren Weltklasse-Rennradprofi und Extremleistungssportler Franz Venier, welcher eine Akademie gründete, bei dem angehende Profis, aber auch Breitensportler einen physischen Unterbau erhalten sollten. Die Zielvorgabe der Akademie war, dass die Teilnehmer mental, physisch und emotional auf eine lange, intensive Saison optimal vorbereitet werden. Yoga sollte dabei die Ausrichtung für die Fokussiefrüh mit dem Thema Yoga
beschäftigt und die Asanas
kennengelernt.«

rung bringen, aber auch für einen Ausgleich der körperlichen Defizite sorgen.
Meditation, Pranayama, Vinyasa-Yoga und Yoga-Stretch waren dabei maßgebliche Themen. Manager, Rechtsanwälte und Ex-

tremsportler waren Klientel der RennRad

sich verletzungsbedingt

Race Academy Franz Venier.

Unter Beachtung sensibler Methodik und Didaktik muss das Klientel behutsam an Yoga herangeführt werden, da es noch viele Vorbehalte gegenüber der Yogatradition gibt: "Bloß kein 'Eso-Kram'!" Aber nach anfänglichen Erfolgserlebnissen, wie z.B. den Tänzer zu halten oder den Pfau, erkennen selbst hartgesottene Zweifler, dass Yoga sehr nützlich sein kann. Wenn man solchen Teilnehmern die Prozesse des Yoga erklärt und die Effektivität der Übungen geduldig näherbringt, öffnen sich solch analytisch und rational geprägte

yoga aktuell august | september 2011 yoga aktuell yoga aktuell august | september 2011

Hebammen Yoga Übungen zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung

175 mm x 240 mm 160 Seiten, zahlreiche Abb. Inklusive Mantra-Audio-CD

978-3-927372-99-3 **19,99€**Sampoorna l

Sampoorna Hatha Yoga begleitet Sie durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Hebammen Yoga

978-3-942772-03-7 14.95 €

Das neue Standardwerk mit Atemtechniken, Übungen für Rücken und Beckenboden, Geburtsvorbereitung und Rückbildung.



systemed gut zu wissen



dossier → yoga und sport

Leute gegenüber der Yogatradition. Es ist sicherlich empfehlenswert, nicht mit der Tür ins Haus zu fallen, sondern über eine geduldige Vermittlung der Essenz des Yoga das Thema schmackhaft zu machen.

Entspannung und Ausgleich: Yoga im Taekwondo-Training

ch bin Schwarzgurt-Träger im Taekwondo und besitze den 3. Dan. Sieben Jahre habe ich mit dem Bundestrainer für Taekwondo, Georg Streif, auf seinem Power Camp in Kroatien jeden Sommer Nationalkämpfer und Kaderathleten trainiert. Neben spezifischem Wettkampftraining (Vollkontakt) wurden viele spielerische Elemente und Übungen für das Reaktionstraining integriert. Es wurde hart an der Athletik gearbeitet, sowie auch an der mentalen Seite. Visualisierungstechniken, Entspannungsverfahren und Konzentrationsvermögen waren Inhalte des mentalen Trainings. Stresstraining, also Training unter Zeitdruck und Punkterückstand, machte die Wettkämpfer resistenter und nervenstärker.

Das reaktive Training (Sprungvarianten) verursacht viele Mikroverletzungen in der Muskulatur und dadurch einen lang anhaltenden Muskelkater. Zur Hälfte der Trainingswoche werden dann die Beinmuskeln, besonders der Oberschenkelstrecker und die Wadenmuskulatur, sehr schwammig und müde. In diesem so genannten Wochen-Periodisierungszyklus sind regenerative Einheiten stets willkommen, denn während der Yoga-Einheiten können sich die Athleten effektiv entspannen. Die langjährigen Leistungssportler erkennen den Mehreffekt der intensivierten Atmung während der Yogapraxis. Das Nervensystem wird ausgeglichen, und man reduziert den hohen Muskeltonus. Insgesamt fühlten sich die Athleten harmonisierter und ausgeruhter. Yoga begünstigte auch nach Beobachtung des Bundestrainers Streif die regenerative Fähigkeit der Sportler, wodurch er sich selber inspirieren ließ, einige Übungen des Yoga in das Aufwärmprogramm eines Taekwondo-Trainings zu

Von der Tartanbahn auf die Yogamatte: Yoga und Leichtathletik

iner meiner Schützlinge ist der ehemalige Spitzensportler Nils Schumann, der bei den olympischen Spielen in Sydney Gold im 800-Meter-Lauf gewann. In seinen jungen Jahren als Berufsathlet hat er sich verletzungsbedingt früh mit dem Thema Yoga beschäftigt und die Asanas kennengelernt. Mit einem Yogameister hat er morgendlich intensiv zwei Stunden Meditation, Atemübungen und die Asanas

geübt. Seine Beweglichkeit verbesserte sich zwar zu seinem Wohlbefinden enorm, aber dadurch, dass er hohe Trainingsumfänge in der Woche leisten musste, erlebte er eine gewisse Trainingsmüdigkeit und schraubte die Yogapraxis nach einem langen Trainingslageraufenthalt in Kenia wieder herunter. In seinem Heimatverein angekommen, nahm er später gänzlich Abstand vom Yoga, da seine zwölf Trainingseinheiten in der Woche auch so schon vieles seiner Disziplinfähigkeit abverlangten. Konstitutionell hatte er jedoch große Probleme, denn seine Verletzungsanfälligkeit brachte ihn an den Rand der Sportinvalidität. Für Läufer sind die Trainingseinheiten auf der harten Tartanbahn eine hohe Belastung für die Muskulatur, Sehnen und Bänder an den Füßen, Beinen und der Hüfte.

Nach der heutigen Sichtweise hätte Yoga, nach seinen eigenen Angaben, seine Karriere als Leistungssportler mindestens zwei Jahre verlängern können. Jedenfalls ist Nils Schumann dankbar, dass er die Erfahrungen des Yoga machen durfte, denn er hat die Prinzipien des Yoga in seinen heutigen Beruf als Sport- und Motivations-Referent sowie Personal Coach eingebracht. Dies bringt er sogar im Firmennamen zum Ausdruck: Das von ihm gegründete Unternehmen nannte er "Prana-Sports GmbH". Durch Fortbildungsmodule bei einem anerkannten Ausbildungsinsitut hat er die Yogalehre in seinem Wissen vertieft und gibt die Essenz des Yoga an seine Klienten

Infos



Stephan Suh ist ehemalige Leistungssportler eines Leis tungskaders im Taekwondo Seine sportlichen Ambitioner wurden im Alter von 21 Jahrer

gestoppt. Dadurch wurde er erstmalig in seine Leben dafür sensibilisiert, dass die Gesundhe das höchste Gut ist. Früh entschied er sich, de Gesundheitsweg einzuschlagen, und lernte signer den Yogaweg schätzen. Seine Erfahrungen mit Power-yoga, Sivananda-Yoga, Kundalini-Yoga geiner Diplomarbeit zum Hauptthema zu machel Seit 2001 unterrichtet er für die Safs & Beta-Bildungsakademie (www.safs-beta.de) und hat übe 15.000 Trainer aus- und fortgebildet. Als Healt Coach ist er hauptsächlich in Frankfurt tätig un toacht seine Klientel ganzheitlich.

Internet: www.stephan-suh.d





laudia war eine Teilnehmerin aus einer Yogalehrerausbildung, in der ich Philosophie unterrichte. Claudia war auf der Suche. Aus diesem Grund hatte sie sich auch für die Yogalehrerausbildung entschieden. Wonach genau sie suchte, konnte sie in der Vorstellungswar auch Extremsportlerin. Sie joggte. Jeden Tag. Bei jedem Wetter. Kilometerlang. Neben dem körperlichen Aspekt des Auspowerns war es ihr ein inneres Bedürfnis. Warum, konnte sie nicht genau sagen. Als Claudia erzählte, dass sie so viel Sport trieb, wurde ich neugierig, denn häufig machen diese Sportler eine sehr tiefe Erfahrung mit sich selbst, ihrem Körper und ihrem Sein. Dies war auch bei Claudia der Fall. Denn wie sich bei genauerem Nachfragen meinerseits schnell herauskristallisierte, erlebte Claudia beim Joggen das, was als Flow bezeichnet wird. Jene Momente, in denen ES sie atmete. Momente, in denen sie eins wurde mit ihrem Körper,

DOSSIER

yoga aktuell yoga aktuell august | september 2011