

# Athletik

Älteste Kraftsportzeitschrift der Welt

GEWICHTHEBEN ▲ GESUNDHEIT ▲ KETTLEBELL ▲ FITNESS ▲ WORKOUT DES MONATS

*Durch Yoga zur  
inneren Balance*



***Punkte sammeln für Tokio  
Jürgen Spieß im Interview  
Massenträgheit im Gewichtheben***

***Kettlebell Clean  
Jungbrunnen Yoga  
Bodybuilding Lifestyle  
Functional Training***



## **Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt**

### **Teil 1: Yoga – ein ganzheitliches Konzept**

**Text Dr. Karl-Heinz Hager**

Wir alle, die wir regelmäßig Yoga betreiben, wissen es längst: Die mehr als 2000 Jahre alte indische Methode (die sogenannten Upanishaden – eine Sammlung philosophischer Schriften – lassen sich auf ca. 200 – 400 unserer Zeitrechnung zurückführen) hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und tiefgreifende Effekte auf unsere Gesundheit.

Ob chronische Rücken- oder Nackenschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Diabetes – Yoga heilt und lindert Schmerzen, reduziert Stress, entgiftet unseren Körper und gibt neue Energie.

So ziemlich alle Teilnehmer der Yoga-Kurse, die ich seit über 25 Jahren besuche, machen die gleichen Erfahrungen wie ich. Nach einer Yoga-Session fühlt man sich befreit von Rücken- und Nackenschmerzen, ist vital, voller Energie und gut gelaunt. Vernachlässigt man jedoch seine Yogaübungen einige Zeit, so kehren die Verspannungen, Schmerzen und körperliches sowie geistiges Unwohlsein schnell zurück! Zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Thema „Yoga und Gesundheit“ wurden in den letzten 20 Jahren durchgeführt. Die Ergebnisse und Schlussfolgerungen sind beeindruckend. „Yoga führt zu einer ausgeprägten Absenkung des Stresslevels, die Stimmung wurde besser, Angst und Depressionen besserten sich. Aber nicht nur das: Bei vielen Probandinnen reduzierten sich Kopf- und Rückenschmer-

zen, und zwar drastisch“, so die Ausführungen von Prof. Andreas Michalsen in seinem Buch: Heilen mit der Kraft der Natur auf Seite 206.

#### **Was macht Yoga so besonders?**

- Es dehnt und mobilisiert die Wirbelsäule. Zahlreiche Muskeln werden trainiert, Gelenke werden beweglicher, verklebte Faszien werden repariert. Beim Yoga wird der gesamte Körper achtsam, abwechslungsreich und gründlich gedehnt, wie bei keiner anderen Art der Bewegung. Yoga ist u. a. ein perfektes Faszien-Training, insbesondere das Yin Yoga. Durch die Mischung aus Strecken, Dehnen und Entspannen lockert Yoga das Bindegewebe.
- Yoga stärkt die Muskulatur, indem viele Übungen (Āsana) das eigene Körpergewicht nutzen. Wer schon mal ein, zwei Minuten im Krieger 3 verbracht hat, weiß wie schwer die eigenen Körperteile werden können.
- Yoga führt zu mehr Energie und weniger Stress, d. h. zu einer tiefen Entspannung. Die Āsana stehen immer in Verbindung mit einer sorgfältigen Atmung (Prānāyāma). So wird die Ausschüttung von Cortisol gehemmt, was den Körper entspannt und regeneriert. Gleichzeitig stärkt Yoga das Herz, regt den Blutkreislauf an und erhöht die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns, was ganz wesentlich mit der Atmung im Yoga zusammenhängt. Durch

Prānāyāma wird den Muskeln und Organen verstärkt, Blut und Sauerstoff zugefügt, der unter anderem auch unsere Gehirnleistung aktiviert. Man fühlt sich voller Energie und fitter. Durch die Aktivierung des Parasympathikus – Teil des vegetativen Nervensystems, der die für Aufbau und Regeneration des Gewebes notwendigen Körperfunktionen steuert und dabei besonders die Funktionen des Körpers in Ruhe fördert – kommt der Körper durch eine verlangsamte Ausatmung gegenüber der Einatmung zur Ruhe.

- Yoga entgiftet die Organe und hat eine Detox-Wirkung. Wenn sich durch falsche Ernährung zu viel Stress, zu wenig Schlaf u. a. m. zu viele Giftstoffe, zu viel Schlacke und Säure in unserem Körper bilden, reagiert er eventuell mit Blähungen, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Kopfschmerzen, chronischen Verspannungen, Rheuma, Arthrose, Bluthochdruck oder Depressionen. Auch hier kann Yoga helfen. Vor allem Drehhaltungen, wie Dreieck oder Drehsitz entgiften unsere Organe, in dem sie Darm-, Leber- und Nierenfunktion ganz wesentlich aktivieren, wodurch Nahrungsreste, Giftstoffe schneller und gründlicher ausgeschieden werden (Vgl. K. Großmann).
- Es ist also durchaus angebracht bei Yoga an ein ganzheitliches Konzept zu denken, welches auf zahlreichen Ebenen des Körpers ansetzt und wirkt. Die unzähligen, individuellen Stile im Yoga sind Zeugnis der Anwendbarkeit für jeden in jeder Lebenslage und zu jeder Zeit.

### Yoga- ein ganzheitliches Lebenskonzept

Sprechen wir im Westen von Yoga, so denken wir primär an die Körperübungen, den Āsana, der Umgang mit dem Körper. Die klassische Yogalehre besteht jedoch aus 8 Stufen (Astānga), die Yoga zu einem ganzheitlichen Lebenskonzept (eher zu einer Lebensphilosophie) machen. Die erste Stufe des ganzheitlichen Yogakonzeptes ist (Yama), der Umgang mit der Umwelt, gewissermaßen Richtlinien. Sie impliziert die Rücksichtnahme gegenüber anderen Lebewesen, was auch eine vegetarische Ernährung in den Fokus rückt.

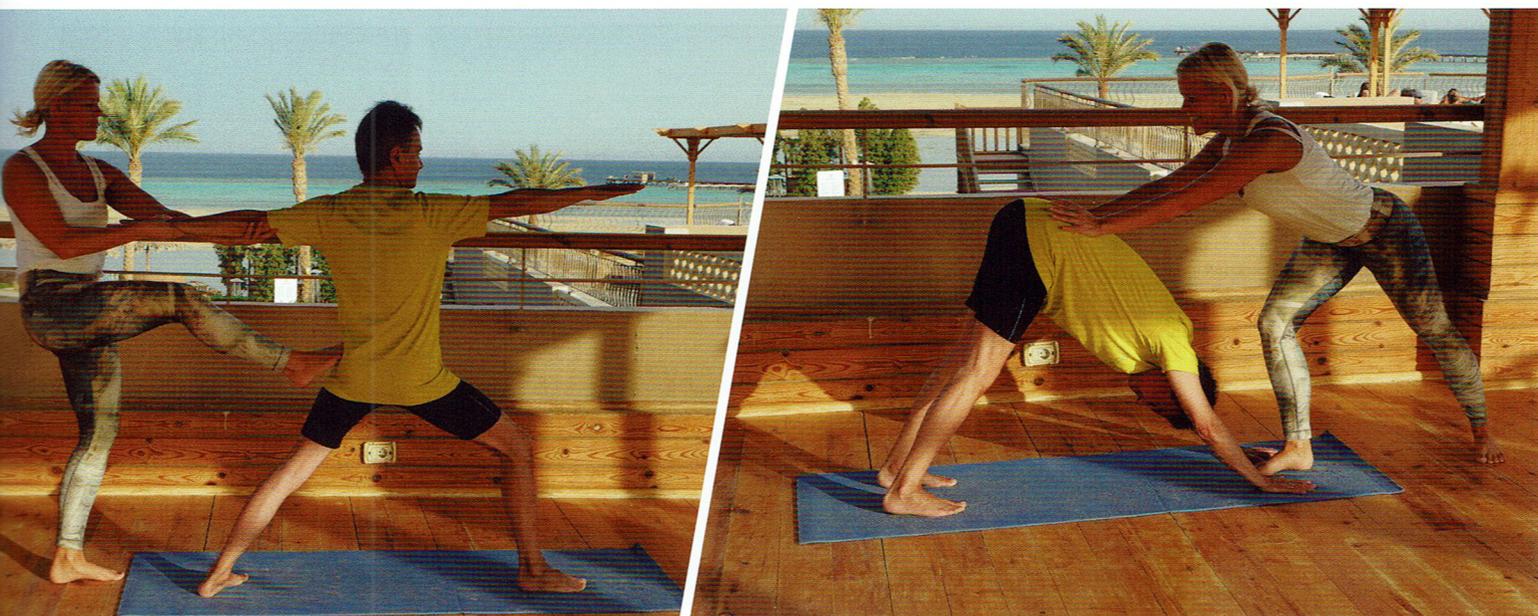
Die zweite Stufe ist der Umgang mit sich selbst (Niyama), die Sauberkeit und Reinheit (Körperhygiene), eine Kultur der Zufriedenheit und Genügsamkeit sowie einen gesunden Lebensstil beinhaltet. Neben den Āsana, der dritten Stufe, kommen noch die Atemübungen (Prānāyāma, der Umgang mit dem Atem) als wesentlicher Bestandteil und vierte Stufe hinzu! Atemübungen haben einen tiefgreifenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem, verstärken den Stressabbau und fördern die Entgiftung unseres Körpers. Zum Prānāyāma gehören das richtige Ausatmen, Luftanhalten mit leeren Lungen, Einatmen und Luftanhalten mit gefüllten Lungen oder die wunderbare Wechselatmung.

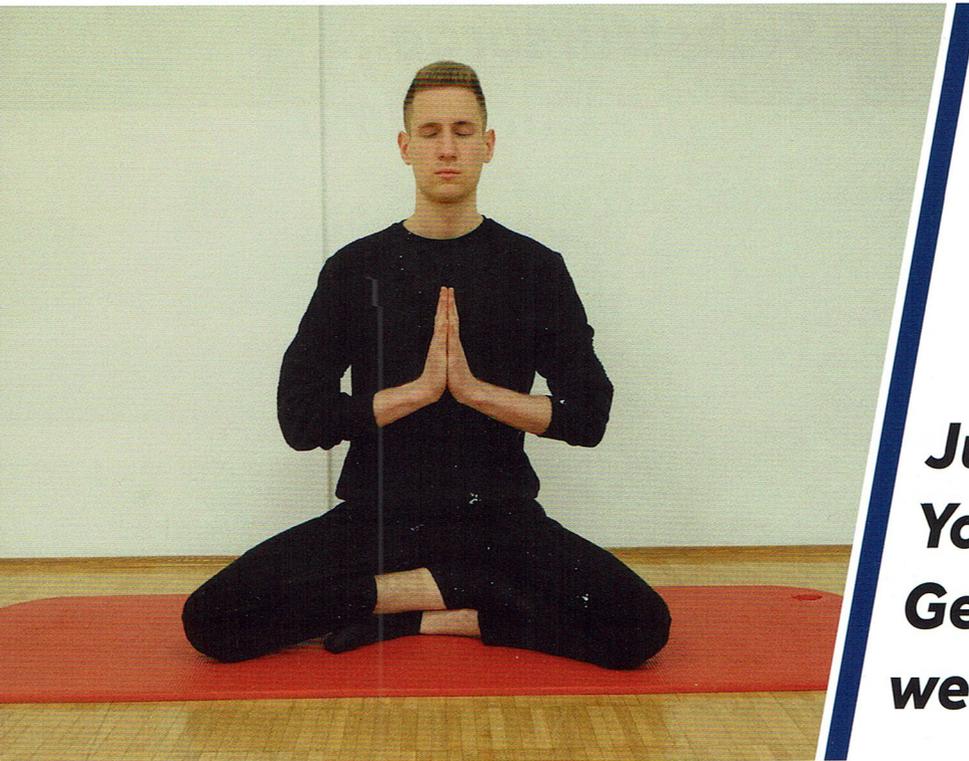
Ebenso gehören zu den 8-Stufen noch die fünfte Disziplin: die Beherrschung der Sinneswahrnehmung (Pratyāhāra der Umgang mit den Sinnen), besser wäre eine Zurückziehung der Sinne, das pure Erleben des Ātman. Die sechste Disziplin, die Konzentration auf einen Punkt (Dhāranā), zum Beispiel auf die Atmung, soll dich in der Gegenwart halten.

Die vorletzte Stufe lehrt, das Denken möglichst zum Erliegen/ zur Stille zu bringen. Mittels Meditation (Dhyāna) sind die Aktivitäten des Geistes zu minimieren. Zum Schluss kommt die höchste Stufe: der Zustand absoluter Glückseligkeit und überbewusste Erfahrungen (Samādhi). Ein Gefühl der Einheit mit allem entsteht. Alle acht Aspekte sind Empfehlungen und keine Zwänge, nach dem Motto: alles kann, nichts muss! Am Ende soll das Beste für einen selbst, für seine Mitmenschen und die Umwelt herauskommen. Die acht Stufen des Yoga sind also keine starren Regeln. Ehrgeizige Übertreibungen sollen unbedingt vermieden werden.

Außerdem bedeutet Yoga einen individuellen, sehr persönlichen und achtsamen Weg zu gehen. Die Möglichkeiten der Entfaltung des Selbst sind, je nach Stil und persönlicher Vorlieben, schier unendlich. Yoga ist es wert vom Kind bis zum Greis unvoreingenommen ausprobiert zu werden. Mehr finden Sie wie immer unter: [www.dottore.blog](http://www.dottore.blog)

Ich bedanke mich für die inhaltliche Mitarbeit an diesem Text bei Herrn Hannes Rosen und Herrn Christian Mütze.





## **Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt**

### **Die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Āsana und Prānāyāma**

**Text & Fotos Prof. Dr. Karl-Heinz Hager & Christian Mütze**

Yoga hat unbestritten positive und ganzheitliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Der Hauptaspekt liegt einerseits beim zur Ruhe bringen unseres Bewusstseins, unserem Ego, unserer alltäglichen Anstrengungen, Kämpfe sowie Ängste und andererseits in der Verbindung mit dem Ātman (Seele, Wesen) unserem wirklichen Selbst.

Dieser Zustand wird erreicht, wenn alle Gedanken in unserem Kopf sich beruhigen und ein Gefühl von „nicht existieren“ oder „ungestörter Stille“ erlebt werden kann. Meditation und Atemübungen sind bekannte Wege in der westlichen Welt um diesem Zustand näher zu kommen.

Aber heilt es auch Krankheiten, wie Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein geschwächtes Immunsystem oder Bluthochdruck?

Yoga steht m. E. nicht so sehr für medizinische Heilung, wie ein Medikament, sei es Aspirin oder Antibiotika, aber sehr wohl für die Mobilisierung eigener Kraftreserven und Ressourcen, die die Gesundheit aktivieren und erfolgversprechend beeinflussen.

Außerdem behandeln m. E. Medikamente häufig nur die Symptome, während es beim Yoga darum geht, ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen und

damit die Schmerzursache zu beseitigen und so dauerhaft eine hohe Lebensqualität zu erreichen. Yoga stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte und bringt diese wieder ins Gleichgewicht, weil es Beweglichkeit, Konzentration und Atem zusammenbringt. Die therapeutischen Wirkungen von Yoga werden heute weltweit erforscht und durch wissenschaftliche Studien belegt.

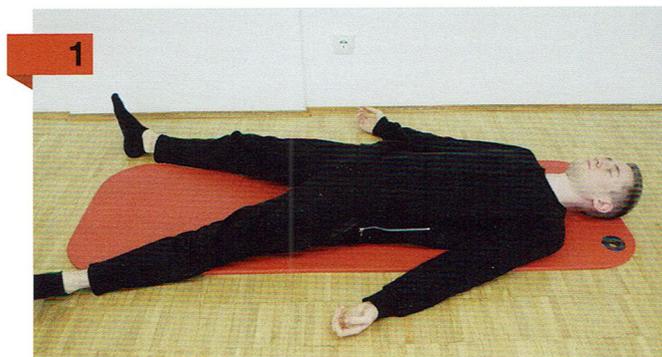
So wurde nachgewiesen, dass Yoga vielfältige Effekte auf unsere Gesundheit hat: zum einen wirken Āsana, Prānāyāma und Meditation (Dhyāna) gegen Stress. Während einer Yogasession wird der Parasympathikus (Ruhenerve) – er ist eine der drei Komponenten des vegetativen Nervensystems und beteiligt an der unwillkürlichen Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufes – angeregt, so dass die Ausschüttung von Cortisol gehemmt wird.

Daraufhin kann sich unser Körper entspannen und regenerieren. Das hilft auch bei der Symptombekämpfung von Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck.

Zum anderen stärkt Yoga unser Herz, regt durch die bewusste Atmung die Blutzirkulation an und transportiert mehr Sauerstoff in unser Gehirn, was Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung erhöht. Regelmäßigkeit und Geduld entscheiden, ob eine nachhaltig positive Wirkung mit den Āsana und Prānāyāma erzeugt wird.

## Meine Yogasession gegen Rücken- und Nackenverspannungen

Teil eins: wir liegen, entgegen vieler Yogasessions, zuerst auf dem Rücken! Beginnen wir die Übungen mit der Anfangsentspannung in Śavāsana: Die Anfangsentspannung bewirkt eine vollkommene Entspannung der Muskulatur sowie des gesamten Nervensystems und beruhigt Geist und Seele.



- Man liegt mit dem Rücken auf der Yogamatte, die Beine sind leicht gespreizt, die Arme liegen locker neben dem Körper (vgl. Abb. 1).
- Strecke die Zehen weit von Dir, verharre für fünf Sekunden und entspanne.
- Biege die Zehen Richtung Kopf, indem Du die Füße in den Knöcheln beugst, verharre für fünf Sekunden und entspanne.
- Hebe die Fersen einige Zentimeter über den Boden an, verharre und entspanne.
- Kneife die Gesäßbacken zusammen und spanne den Oberschenkel an, verharre für fünf Sekunden und entspanne.
- Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule und verharre und entspanne.
- Mache ein Hohlkreuz, strecke die Brust nach oben, verharre und entspanne.
- Ziehe die Schulterblätter zusammen, verharre und entspanne.
- Ziehe die Schultern bis zu den Ohren, verharre und entspanne.
- Drücke den Hinterkopf fest gegen den Boden, verharre und entspanne.
- Mache einen Fischmund und spanne alle Gesichtsmuskeln an, verharre und entspanne.

Bleibe in dieser Haltung etwa 5 Minuten und fange an Deine Atmung zu beobachten. In welche Teile der Lunge atmest Du? Vielleicht in den oberen Teil, der Brust? Oder aber auch tiefer in den unteren Teil, wobei sich der Bauch hebt.

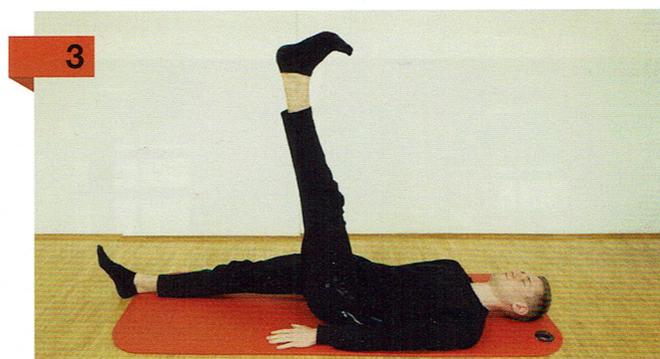
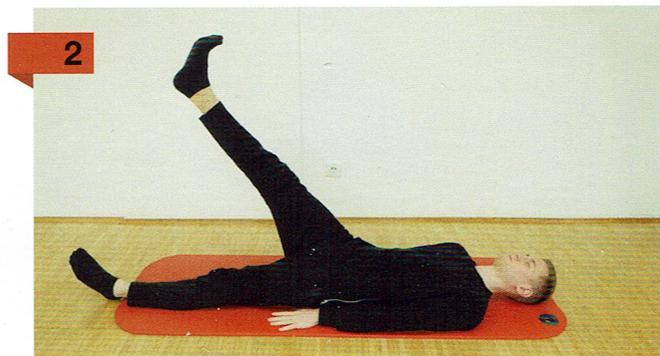
Nachdem Dir bewusst ist, wie Du atmest, fange langsam an ganz tief in den Bauchraum zu atmen, halte die Luft kurz an und atme dann langsam aus.

Danach atme in die Brust und in die Seiten der Brust - anhalten und ausatmen- und anschließend noch in den oberen Rücken. Beende die Prānāyāma mit noch ein paar ganz langen und tiefen Atemzüge ganz bewusst durch die Nase.

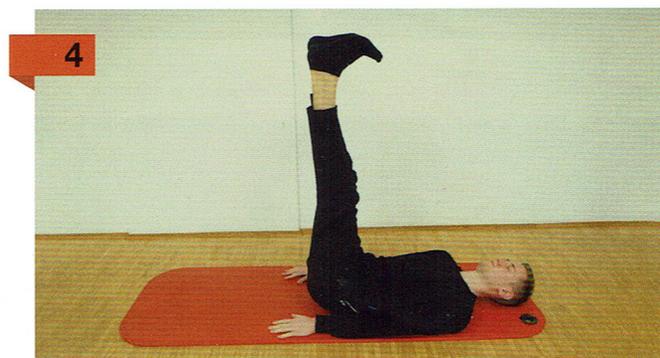
Die Pumpe – Ūrdhva Prasārita Pādāsana ist unsere zweite Übung: Diese Āsana fördert die Durchblutung des gesam-

ten Körpers, festigt die Bauchmuskulatur und stärkt die Rückenmuskeln. Man liegt auf dem Boden, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen mit den Handflächen nach unten am Körper, halb unter dem Gesäß.

- Presse mit ausgestreckten, geschlossenen Beinen die Handflächen in den Boden.



- Bringe sehr langsam das rechte ausgestreckte Bein nach oben, wobei erst nach 10-15 Sekunden ein rechter Winkel zum Boden erreicht werden soll. Atme ein und verharre in dieser Stellung eine kurze Zeit (vgl. Abb. 2 und 3).
- Bringe das rechte Bein ganz langsam wieder zum Boden (nicht ablegen), ausatmen, kurz verharren.



Wiederhole die Übung mehrmals mit dem rechten Bein, mit dem linken Bein und mit beiden Beinen (vgl. Abb. 4), wobei die Knie vollkommen gestreckt sind, der Kopf fest am Boden bleibt und die Füße geflext sind.

Wichtig dabei ist, dass der untere Rücken immer Kontakt zum Boden hat und kein Hohlkreuz gebildet wird!



## ***Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt***

### ***Die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Āsana und Prānāyāma***

Text und Fotos Prof. Dr. Karl-Heinz Hager und Christian Mütze

#### **Hinweis**

Hinweis: Lasse Deinen Ehrgeiz bei jeder Yogaübung vor der Tür, er ist ebenso unnütz wie überflüssig. Führe die Āsana nur alleine aus, wenn Du ausreichend Erfahrungen mit einem Yogalehrer/in gemacht hast, denn Yoga ist Exaktheit und Achtsamkeit. Übe Yoga regelmäßig; zumindest einmal die Woche! Achte bei der Ausführung stets auf die richtige Atmung. Hole dir regelmäßig ein Feedback zur Ausführung der Āsana von erfahrenen Yogalehrern/innen ein.

#### **Quelle:**

Michalsen, A. (2018) Heilen mit der Kraft der Natur. Insel Verlag

Großmann, K. (2018) Wirkung von Yoga: 5 Gründe, warum Yoga guttut!

<https://www.yogaeasy.de/artikel/5-gruende-warum-yoga-fit-und-stark-macht>

Trökes, A. (2018) Patanjali: Der achtgliedrige Pfad des Yoga.

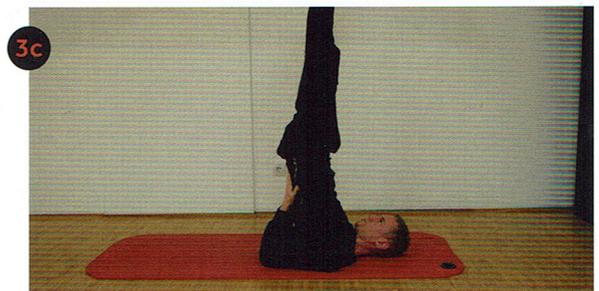
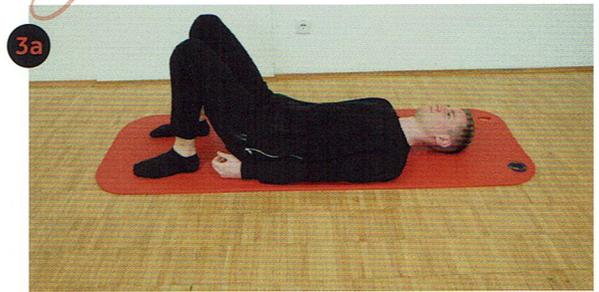
<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

## Die Kerze *Sālamba Sarvāngāsana*

ist unsere dritte Übung: Diese Übung verbessert die Elastizität der Wirbelsäule, stärkt den Nacken, fördert die Durchblutung und mildert Kopfschmerzen. Man liegt auf dem Boden, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen mit den Handflächen nach unten auf dem Boden.

- ▶ Beuge die Knie und stelle die Beine auf.
- ▶ Bringe die Knie zur Stirn und bringe die Hände auf Deinem Rücken.
- ▶ Hebe so das Gesäß und den unteren Teil des Rückens hoch und stütze Dich mit den Händen in der Taille ab, die Daumen zeigen zum Bauch hin. Die Ellenbogen sollten dicht am Körper anliegen (bitte Schulterblätter zusammenziehen).
- ▶ Strecke die Beine und Zehen kerzengerade aus. Sobald Du ausbalanciert bist, stütze Dich mit den Händen weiter nach oben an den Rippen ab.
- ▶ Halte diese Āsana für 25 Atemzüge, atme normal weiter und wiederhole sie noch zweimal.

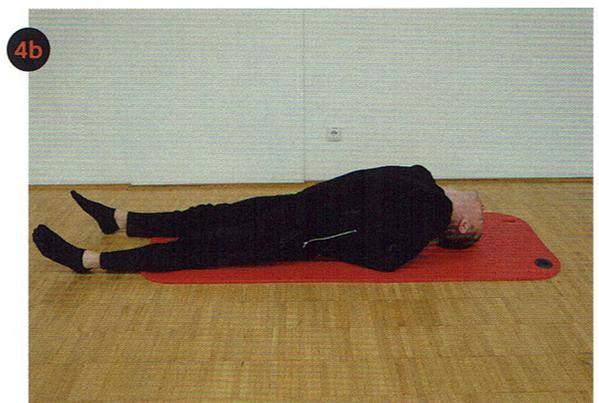
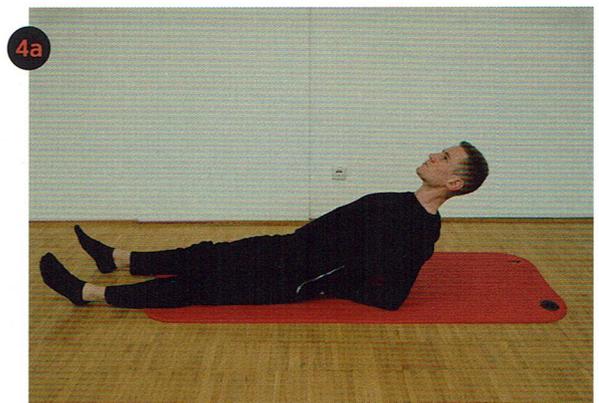
Achtung: Diese Übung sollte für Menschen mit Nackenproblemen erleichtert werden, indem die Schultern auf einer zusammengefalteten Decke liegen, um weniger Druck im Nacken zu erzeugen!



## Der Fisch *Matsyāsana*

ist unsere vierte und vorerst letzte Übung im Liegen. Diese Āsana fördert die Durchblutung des Nackens, lockert und entspannt die Nackenpartie sowie den oberen Rücken und ist letztlich die Gegenhaltung zur Kerze! Wir haben uns hierbei für eine etwas abgewandelte Übung (Füße ausgestreckt) entschieden, da besonders viele Menschen wegen Knieproblemen den Fisch sonst meiden.

- ▶ Lege Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden, wobei die Hände mit den Handflächen nach unten zeigen und halb unter dem Gesäß liegen.
- ▶ Verlagere Dein Gewicht auf die leicht angewinkelten Ellenbogen, und bilde ein Hohlkreuz, indem Du den Brustkorb anhebst.
- ▶ Beuge den Kopf so weit zurück, dass er mit dem Scheitel auf dem Boden liegt oder soweit Du eben mit dem Kopf kommst.
- ▶ Die Hauptlast sollte nicht auf dem Kopf liegen, sondern auf den Armen und dem Gesäß, was für die Übung sehr wichtig ist.
- ▶ Halte die Übung für 25 Atemzüge oder ca. 60 Sekunden und wiederhole sie noch einmal.





## **Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt**

### **Meine Yogasession gegen Rücken- und Nackenverspannungen**

**Teil zwei: wir stehen aufrecht! (traditionell  
ist die Abfolge im Yoga: stehen, sitzen, liegen)**

Text und Fotos Prof. Dr. Karl-Heinz Hager und Christian Mütze

#### **Hinweis**

Hinweis: Lasse Deinen Ehrgeiz bei jeder Yogaübung vor der Tür, er ist ebenso unnützlich wie überflüssig. Führe die Āsana nur alleine aus, wenn Du ausreichend Erfahrungen mit einem Yogalehrer/in gemacht hast, denn Yoga ist Exaktheit und Achtsamkeit. Übe Yoga regelmäßig; zumindest einmal die Woche! Achte bei der Ausführung stets auf die richtige Atmung. Hole dir regelmäßig ein Feedback zur Ausführung der Āsana von erfahrenen Yogalehrern/innen ein.

#### **Quelle:**

Michalsen, A. (2018) Heilen mit der Kraft der Natur. Insel Verlag

Großmann, K. (2018) Wirkung von Yoga: 5 Gründe, warum Yoga guttut!

<https://www.yogaeasy.de/artikel/5-gruende-warum-yoga-fit-und-stark-macht>

Trökes, A. (2018) Patanjali: Der achthgliedrige Pfad des Yoga.

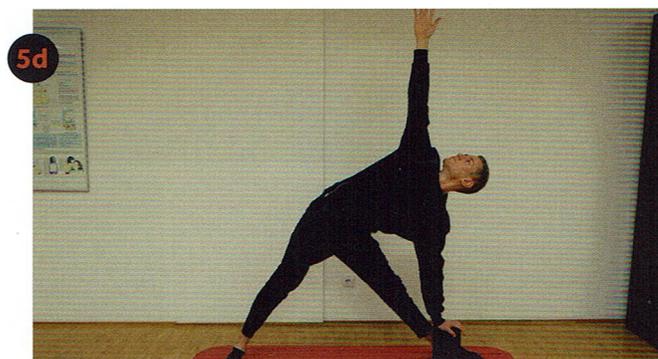
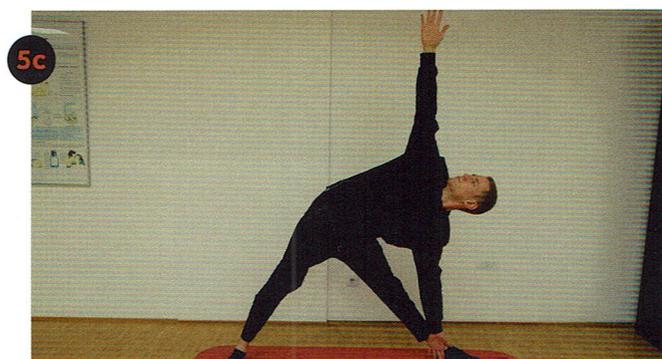
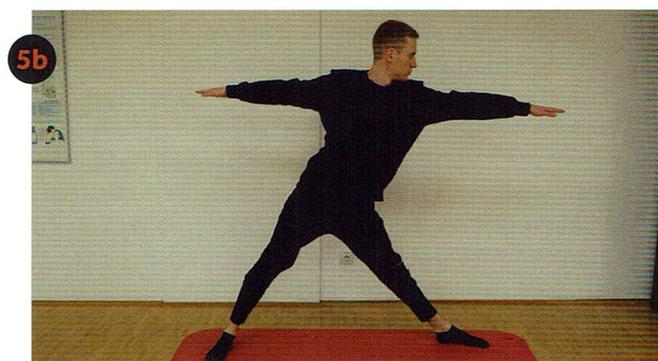
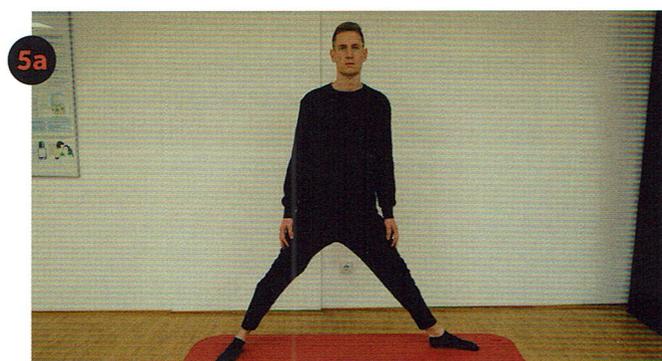
<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

# Das Dreieck *Utthita Trikonāsana*

Unsere erste Übung im Stehen. Diese Āsana hilft Dir, ein besseres Gefühl für Dein Gleichgewicht zu entwickeln, Brust und Hüfte zu öffnen, den Nacken zu dehnen und Deinen seitlichen Körper zu stärken und aktiv zu dehnen.

- ▶ Du stehst in Tādāsana, der Berghaltung.
  - ▶ Das Gewicht wandert in den linken Fuß. Setze den rechten Fuß zurück, so dass beide Fersen sich in einer gedachten Linie befinden.
  - ▶ Anschließend wird der rechte Fuß in 90° ausgerichtet, wobei die Zehen zur Seite zeigen.
  - ▶ Fange an das linke Bein zu verlängern (zu strecken), damit beide Beine lang sind.
  - ▶ Deine Arme werden lang ausgestreckt und befinden sich parallel zum Boden (und über den Füßen), Deine Schultern sind entspannt.
  - ▶ Atme ein und gehe mit Deiner Hüfte zurück, wobei der linke Arm nach vorne - entweder auf Dein Schienbein oder zur Innenseite des linken Beines greift - oder Du ihn auf einen Block abstützt. Dann atme aus.
  - ▶ Schauge nun zur rechten geöffneten Hand, die zum Himmel zeigt und überprüfe, ob Deine Brust und Hüfte geöffnet sind, sonst wandere mit der linken Hand ggf. etwas weiter nach oben auf Dein Schienbein, bleibe hier für 5 Atemzüge.
- ▶ WECHSELN der Seite: Einatmen, zurück nach oben, Arme sind wieder parallel zum Boden.
  - ▶ Ausatmen, nun bringe den rechter Fuß nach vorne und Deinen linker Fuß in 90°. Beide Beine sind immer noch lang und gestreckt.
  - ▶ Deine Arme werden lang ausgestreckt und befinden sich parallel zum Boden (und über den Füßen), Deine Schultern sind entspannt.
  - ▶ Atme ein und gehe mit Deiner Hüfte zurück, wobei der rechte Arm nach vorne – entweder auf Dein Schienbein abgestützt wird oder zur Innenseite des linken Beines greift – oder Du ihn auf einen Block abstützt. Dann atme aus.
  - ▶ Schauge nun zur linken geöffneten Hand, die zum Himmel zeigt und überprüfe, ob Deine Brust und Hüfte geöffnet sind, sonst wandere mit der linken Hand ggf. etwas weiter nach oben auf Dein Schienbein, bleibe hier für 5 Atemzüge.

Bedenke bei dieser Übung, dass Dein Körpergewicht vorwiegend auf dem vorderen Fuß liegt! Nutze am Anfang für das Dreieck einen Klotz, um Dich mit der Handfläche abzustützen!



# Der Krieger 1 *Vrābhadrāsana I*

verbessert das Gleichgewicht und die Stabilität und ist außerdem für Vielsitzer und Läufer geeignet, da die Hüftbeuger und Wadenmuskeln im hinteren Bein gestreckt werden.

- ▶ Du stehst in Tādāsana, der Berghaltung.
- ▶ Hebe das rechte Bein an und setze es in einem 45° Winkel nach hinten, das linke Bein wird in 90° gebeugt.
- ▶ Die Hüfte zeigt nach vorne und die Bauchmuskeln werden aktiviert, um den unteren Rücken zu schützen.

- ▶ Atme ein und bewege die Arme nach oben, Handflächen zeigen zueinander, Schultern sind völlig entspannt.
- ▶ Schaue zu Deinen Daumen oder wenn es sich besser anfühlt gerade aus.
- ▶ Halte für 5 lange und tiefe Atemzüge die Āsana.

Wechsel anschließend die Stellung, in dem das linke Bein in einem 45° Winkel nach hinten geht, das rechte Bein wird ca. 90° gebeugt. Bei Knieproblemen ist der erste Krieger zu meiden!



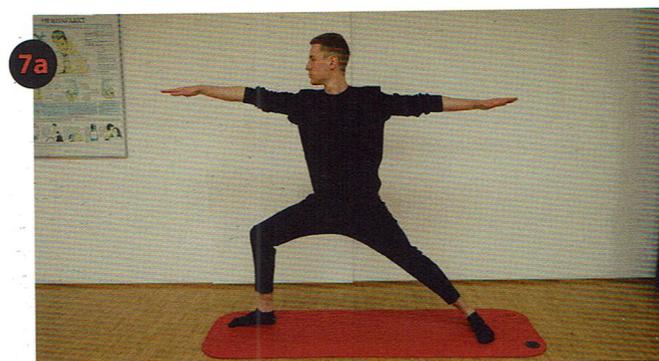
# Der Krieger 2 *Vrābhadrāsana II*

aktiviert Muskeln und kräftigt Gelenke besonders im Oberschenkel und hilft somit Stabilität aufzubauen. Außerdem wird unser Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer zu verbessern sowie die Hüftregion geöffnet.

- ▶ Du stehst in Tādāsana, der Berghaltung.
- ▶ Hebe den rechten Fuß hoch und mache einen weiten Schritt zurück, sodass der linke Fuß automatisch in einem 90°-Winkel ausgerichtet ist.
- ▶ Drehe den rechten Fuß in 90°, sodass er zur Seite zeigt.

- ▶ Fange an die Hüfte aktiv zu öffnen, Oberkörper zeigt zur Seite.
- ▶ Atme ein und hebe die Arme an, sodass sie parallel zu den Füßen ausgerichtet sind, Schultern sind entspannt.
- ▶ Schaue über die vordere Hand gerade aus.
- ▶ Halte für 5 lange und tiefe Atemzüge die Āsana.

Wechsel anschließend die Stellung, sodass das linke Bein nach hinten geht.





## ***Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt***

### ***Meine Yogasession gegen Rücken- und Nackenverspannungen***

***Teil 2: Wir stehen aufrecht! und***

***Teil 3: Wir liegen auf dem Bauch!***

Text und Fotos Prof. Dr. Karl-Heinz Hager und Christian Mütze

#### **Hinweis**

Hinweis: Lasse Deinen Ehrgeiz bei jeder Yogaübung vor der Tür, er ist ebenso unnütz wie überflüssig. Führe die Āsana nur alleine aus, wenn Du ausreichend Erfahrungen mit einem Yogalehrer/in gemacht hast, denn Yoga ist Exaktheit und Achtsamkeit. Übe Yoga regelmäßig; zumindest einmal die Woche! Achte bei der Ausführung stets auf die richtige Atmung. Hole dir regelmäßig ein Feedback zur Ausführung der Āsana von erfahrenen Yogalehrern/innen ein.

#### **Quelle:**

Michalsen, A. (2018) Heilen mit der Kraft der Natur. Insel Verlag

Großmann, K. (2018) Wirkung von Yoga: 5 Gründe, warum Yoga guttut!

<https://www.yogaeasy.de/artikel/5-gruende-warum-yoga-fit-und-stark-macht>

Trökes, A. (2018) Patanjali: Der achtgliedrige Pfad des Yoga.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

# Der Krieger 3 *Virabhadhrāsana III*

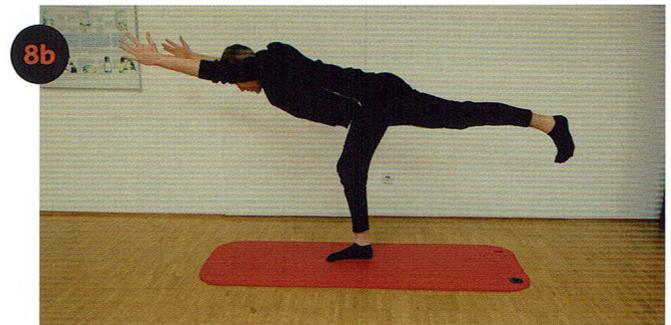
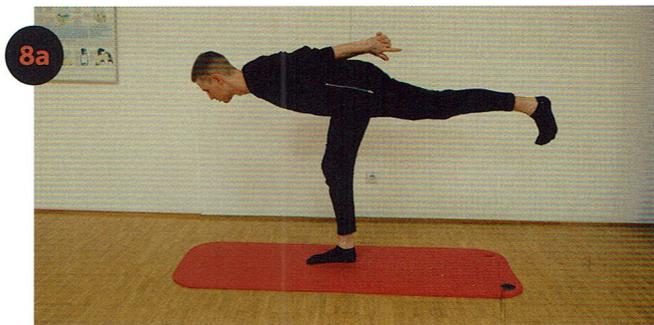
aktiviert Muskeln und kräftigt Gelenke besonders im Oberschenkel und hilft somit Stabilität aufzubauen. Außerdem wird unser Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer zu verbessern sowie die Hüftregion geöffnet.

- ▶ Du stehst in Tādāsana, der Berghaltung.
- ▶ Stelle Dir eine Linie vom rechten Fuß über die Vorderseite des Körpers bis hin zum Kopf vor.
- ▶ Aktiviere Deine Bauch- und Gesäßmuskeln. Beuge das linke Knie und strecke das rechte Bein nach hinten aus.
- ▶ Mit der Ausatmung bringst Du Deinen Oberkörper nach vorne und parallel zum Boden.

- ▶ Bringe jetzt die Arme hinter dem Rücken zusammen und strecke sie in Richtung der Füße (siehe Bild) oder strecke die Arme noch vorne und bringe sie parallel zum Boden (siehe Bild).

Wichtig bei dieser Übung ist, dass die Schultern weg von den Ohren und die Bauchmuskeln angespannt sind! Dies unterstützt den Rücken.

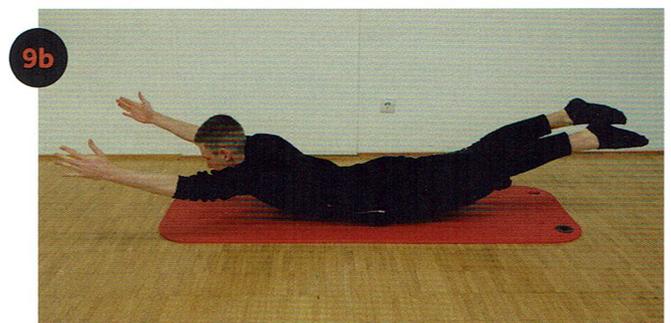
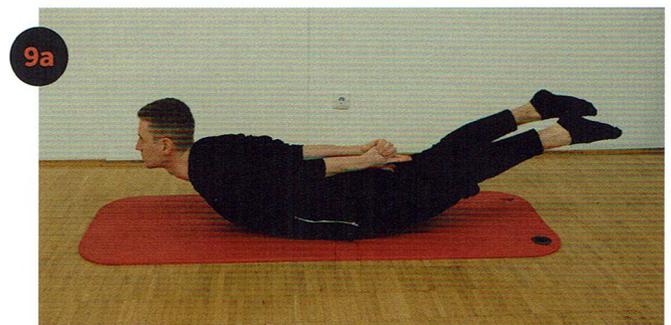
- ▶ Schauge auf den Boden, so dass die komplette Wirbelsäule gestreckt ist.
- ▶ Bleibe hier für 5 lange und tiefe Atemzüge.
- ▶ Nachdem Du das rechte Bein kontrolliert wieder abgesetzt hast, übe den Krieger 3 mit dem anderen Bein.



# Die Heuschrecke *Salabhāsana*

sie hilft gegen Bandscheibenschäden, dehnt die Wirbelsäule und macht sie wieder flexibel. Außerdem lindert sie Schmerzen im Kreuzbein und im unteren Rücken.

- ▶ Lege Dich mit dem Bauch auf die Yogamatte.
- ▶ Positioniere die Hände unter den Schultern und hebe Kopf, Brust, Schultern und Hände einen Zentimeter vom Boden weg.
- ▶ Wenn Du Dich heute stark fühlst: Strecke die Arme nach vorn und hebe gleichzeitig den Kopf, Brustkorb, Arme und Beine langsam so hoch wie möglich.
- ▶ Die Gesäßmuskeln sind angespannt. Achte darauf, dass sich keine Nackenfalte bildet! Schauge auf den Boden und halte Deine Beine geschlossen.
- ▶ Verharre in dieser Übung so lange wie möglich (mindestens 30 Sekunden) und atme tiefer und länger ein und aus.

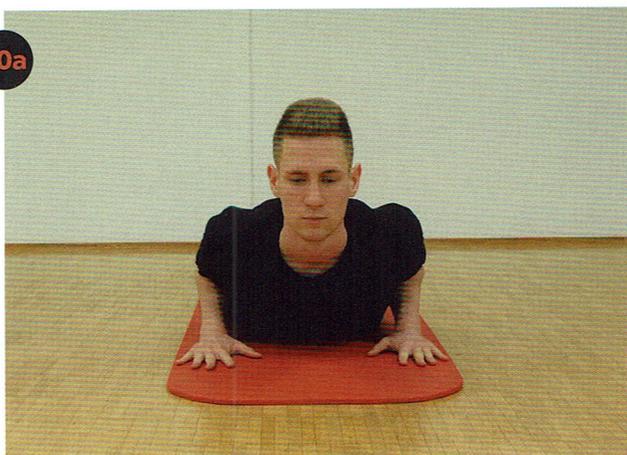


## Die Baby Kobra *Bhujangāsana*

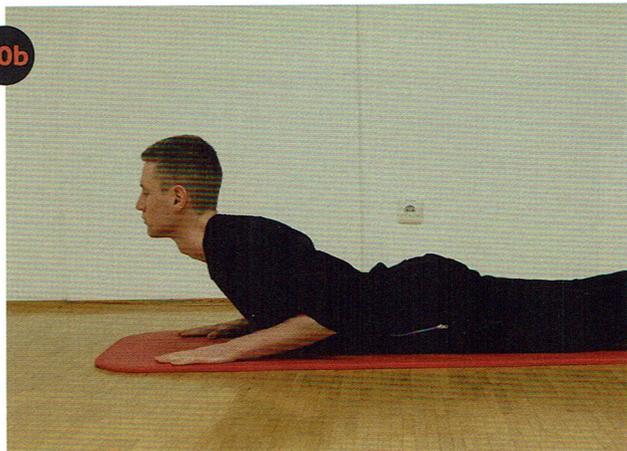
Die Baby Kobra entwickelt die Brustmuskulatur und die Wirbelsäule indem sie beide massiert und stärkt. Darüber hinaus wird die Rückenmuskulatur gefestigt und das Nervensystem gestärkt. Im Fokus liegen hier Flexibilität, Beweglichkeit und die Atmung.

- ▶ Du liegst immer noch auf dem Bauch, wobei die Hände dicht am Körper auf Brusthöhe anliegen, die Beine sind gestreckt. Der Kopf geht leicht nach hinten.
- ▶ Strecke langsam die Arme nach oben und hebe gleichzeitig den Kopf und den Oberkörper an. Dabei das Gesäß anspannen und die Schulterblätter nach hinten ziehen.
- ▶ Die Kraft kommt dafür nicht aus den Armen, sondern aus dem Rücken, sodass Du die Hände auch ggf. vom Boden anheben könntest. Bei Hohlkreuz und Nackenproblemen solltest Du nicht so hoch kommen (Hals und Kopf in einer Linie mit der Brustwirbelsäule).
- ▶ Dein Becken bleibt fest am Boden, die Arme sind angewinkelt, der Blick – Dein drittes Auge (drsti) – geht gerade aus, ggf. leicht nach oben, wobei der Nacken trotzdem lang bleiben soll.
- ▶ Verharre in der Übung ca. 30 Sekunden, atme normal weiter und wiederhole sie zweimal.

10a



10b



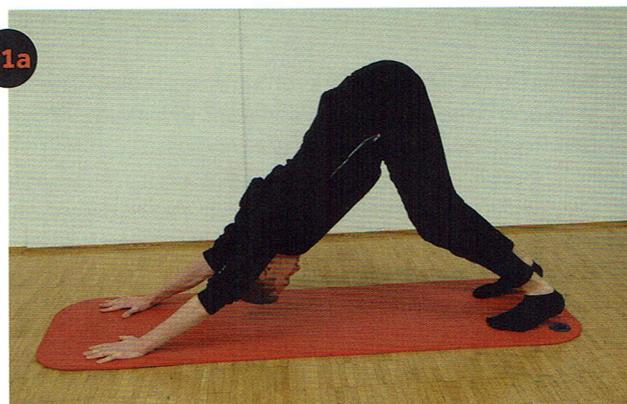
## Der Hund *Adho Mukha Śvānāsana*

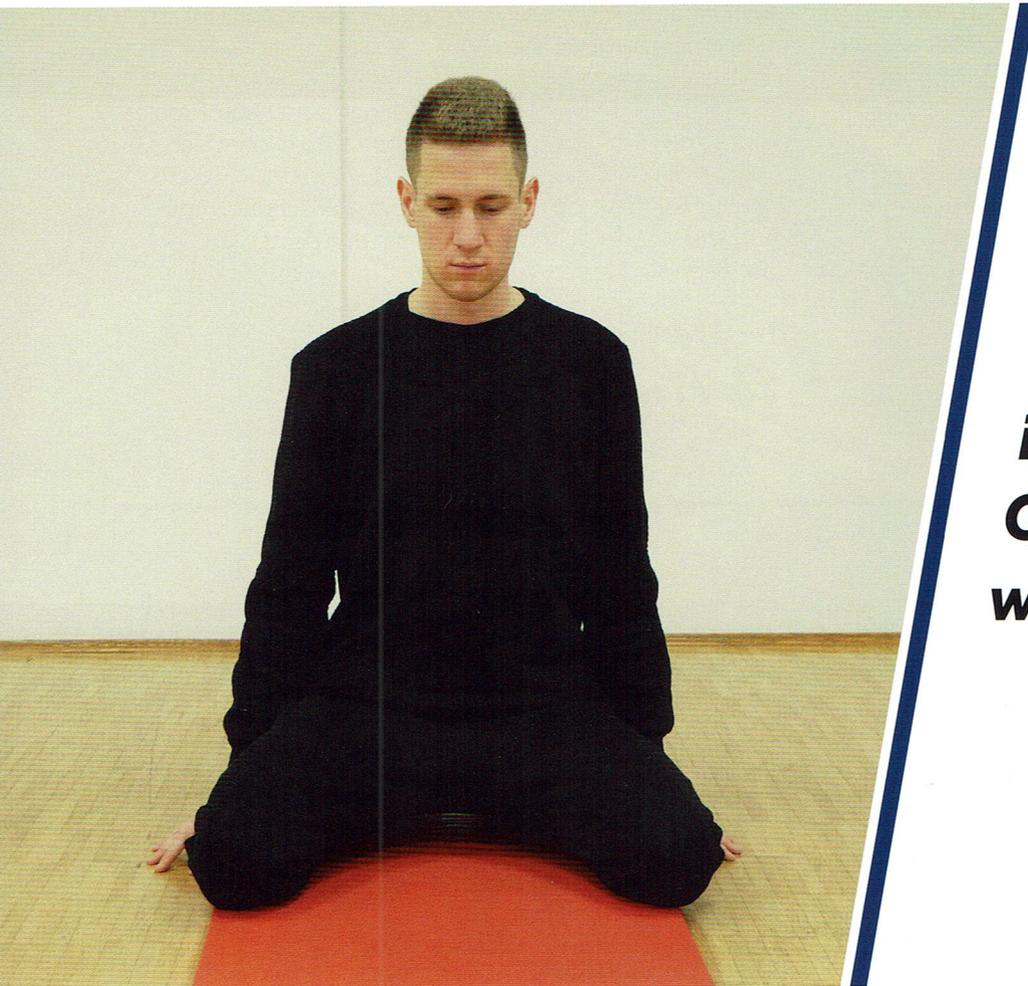
Der Hund fördert die Durchblutung im Kopf, öffnet die Schultern, dehnt die hintere Beinmuskulatur aktiv und die Handgelenke werden gekräftigt und gedehnt.

Diese Übung ist auch Teil des Sonnengrußes und hilft Dir dabei ein Gefühl für Harmonie und Gleichgewicht zu entwickeln, indem sie Deine Stimmung hebt, Dir Energie bringt und Dein Nervensystem anregt.

- ▶ Von der Baby Cobra ausgehend werden die Zehen und die Hände auf den Boden gepresst, wobei Deine Arme fest am Körper sind und der Zeigefinger Richtung „12 Uhr“ zeigt.
- ▶ Fange langsam an, die Hüfte nach oben und hinten zu schieben und Arme und Beine lang zu machen sowie die Fersen auf die Matte zu drücken.
- ▶ Dein Rücken ist lang und das Gesäß nach oben ausgerichtet, wobei der Kopf locker nach unten hängt.
- ▶ Deine Knie können bei verkürzter Muskulatur angewinkelt bleiben, wobei wichtig ist, dass Dein Gesäß den höchsten Punkt bildet.
- ▶ Halte die Übung für 25 Atemzüge oder ca. 60 Sekunden und wiederhole sie noch zweimal.

11a





## **Jungbrunnen Yoga – ein indisches Geschenk an die westliche Welt**

### **Meine Yogasession gegen Rücken- und Nackenverspannungen Teil 3: Wir liegen auf dem Bauch!**

Text und Fotos Prof. Dr. Karl-Heinz Hager und Christian Mütze

#### **Hinweis**

Hinweis: Lasse Deinen Ehrgeiz bei jeder Yogaübung vor der Tür, er ist ebenso unnütz wie überflüssig. Führe die Āsana nur alleine aus, wenn Du ausreichend Erfahrungen mit einem Yogalehrer/in gemacht hast, denn Yoga ist Exaktheit und Achtsamkeit. Übe Yoga regelmäßig; zumindest einmal die Woche! Achte bei der Ausführung stets auf die richtige Atmung. Hole dir regelmäßig ein Feedback zur Ausführung der Āsana von erfahrenen Yogalehrern/ innen ein.

#### **Quelle:**

Michalsen, A. (2018) Heilen mit der Kraft der Natur. Insel Verlag

Großmann, K. (2018) Wirkung von Yoga: 5 Gründe, warum Yoga guttut!

<https://www.yogaeasy.de/artikel/5-gruende-warum-yoga-fit-und-stark-macht>

Trökes, A. (2018) Patanjali: Der achtgliedrige Pfad des Yoga.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

## Das Kind *Bālāsana*

Das Kind sorgt für eine vollkommene Entspannung, fördert die Durchblutung des Kopfes, schafft neue Energie und eignet sich besonders gut für Deine Emotionen. Hier kannst Du Dich auf Deine Atmung, den Geist und die Streckung Deines Körpers konzentrieren.

- ▶ Du kniest mit geschlossenen Beinen auf Deinen Fersen.
- ▶ Bringe langsam den Kopf auf die Yogamatte und die Hände lege weit zurück an das Gesäß.

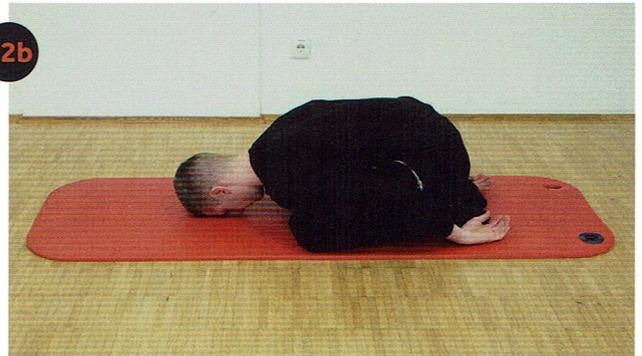
- ▶ Die Handflächen zeigen zur Decke, der Kopf liegt völlig entspannt auf dem Boden, die Brust ist gegen die Knie gedrückt.
- ▶ Verbleibe gut drei Minuten in der Āsana und atme ruhig und gleichmäßig!

Bei Knieproblemen empfehlen wir Dir eine Decke oder aufgerollte Matte unter die Knie zu legen oder einen Klotz unter das Gesäß zu bringen.

12a



12b



12c



12d



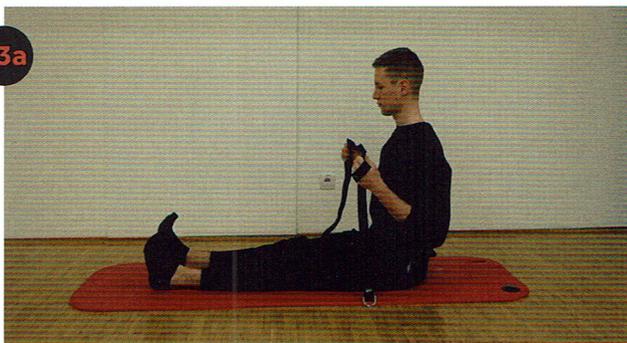
## Die Kopf-Knie-Stellung *Pascimottānāsana A*

Diese Position hilft bei Verspannungen in der Wirbelsäule und stärkt die Bauchmuskulatur. Sie sieht einfach aus, ist aber eine äußerst anspruchsvolle und wichtige Position.

- ▶ Du sitzt mit ausgestreckten geschlossenen Beinen mit geradem Rücken auf der Yogamatte.
- ▶ Hebe die Arme gerade über den Kopf und strecke nach Möglichkeit die Ellenbogen durch.
- ▶ Beuge Dich von der Hüfte ausgehend nun langsam Wirbel für Wirbel nach vorn und greife mit den Händen die Füße bzw. Zehen.

- ▶ Bringe die Ellenbogen nach außen und versuche mit jeder Ausatmung den Oberkörper weiter nach vorn und unten zu bringen, ggf. hilft hierfür ein Gurt, den man hinter die Füße bringt.
- ▶ Lege den Kopf auf die Oberschenkel oder einen Klotz, der zwischen Deinen Beinen platziert ist und verharre 30 Sekunden. Besonders Männern fällt diese Āsana schwer, weil ihre hintere Beinmuskulatur verkürzt ist. Deshalb arbeite ggf. auch mit zwei Klötzen! Richte Dich ganz langsam wieder auf und wiederhole diese Āsana noch zweimal. Alternativ bringst Du Deine Hände zu den Füßen, die sie umfassen.

13a



13b



## Die Katze und die Kuh

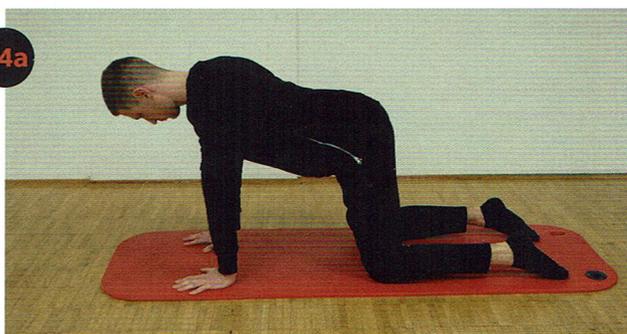
# Chakravakasana

Die Katze und die Kuh lockern die Wirbelsäule, stärken die Gelenke und öffnen die Schultern.

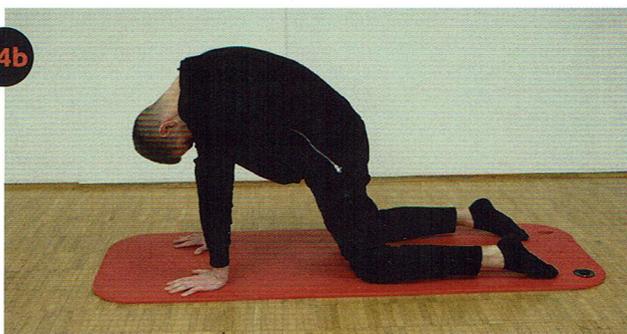
- ▶ Wir beginnen in der Tischposition, dem sog. Vierfüßlerstand: Handgelenke, Schultern, Knie und Hüfte sind in einer Linie. (jeweils auf Schulter- oder Hüftbreite auseinander)
- ▶ Finger sind gespreizt und das Gewicht ist gleichmäßig auf der Handfläche verteilt (sehr wichtig), wobei Deine Fingerspitzen in den Boden gepresst sind und der Zeigefinger Richtung „12 Uhr“ liegt.
- ▶ Deine Fußrücken liegen entspannt auf dem Boden.
- ▶ Bauchmuskeln sind leicht aktiviert, während Du die Hände in den Boden presst, so dass die Wirbelsäule in einer „neutralen“ Stellung ist und nicht durchhängt!
- ▶ Atme ein und mache ein Hohlkreuz, wobei Dein Kopf leicht angehoben wird, bis das Kinn parallel zum Boden zeigt und Du nach vorne und oben schauen kannst (Kuh).
- ▶ Atme aus, schaue in Richtung Bauchnabel und presse die Hände in den Boden, die Schulterblätter sind so weit wie möglich auseinander und begeben Dich in den Katzenbuckel.

Deine Bewegungen sind dabei fließend wie eine Welle, die durch den Körper geht. Atme lange, tief und so bewusst wie möglich ein und aus. Spüre, wie der Atem durch Deinen Körper reist.

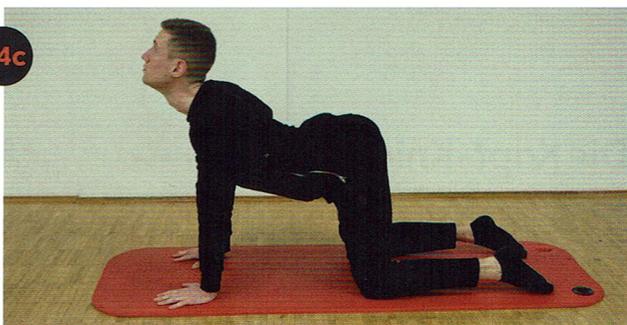
14a



14b



14c



## Die Tiefenentspannung

# Śavāsana

Beenden wollen wir diese Yogasession mit Śavāsana: Sie bewirkt eine vollkommene Entspannung der Muskulatur sowie des gesamten Nervensystems und beruhigt Atmung, Geist und Seele.