TOPLEVEL DANK YOGA

Workout-Tipps für Skifreaks, Boardrider, Cliffhanger und Laufjunkies

Du machst Yoga

Vorwort 3

1 Yoga – Do it yourself! 5
Standardübungen und Expertentipps: Mit diesem Know-how erreichst du effektiv dein persönliches Workout-Ziel

1.1 Yoga für Skifreaks 11
High im weißen Rausch: Optimiere Beinarbeit, Dynamik und Koordination mit gezieltem Yoga-Workout

1.2 Yoga für Boardrider 18
Surfe die perfekte Welle: Feile an Balancegefühl und Körperkraft für einen legendären Flow auf Wasser und Schnee

1.3 Yoga für Cliffhanger 25
Optimiere deinen vertikalen Höhenflug: Trainiere mentale Stärke und Beweglichkeit mit Yogaübungen, die dich am Fels kleben lassen

1.4 Yoga für Laufjunkies 32
Tanke Adrenalin pur: Lauf dich an die Spitze mit ausgefuchster Atemtechnik und einzigartigem Yoga-Programm

2.1 The Spirit of Yoga – Der Kick des Lebens 40
Back to the roots: Erfahre mehr über Yoga, seine Geschichte und die Bedeutung in der indischen Philosophie

2.2 Unzertrennbares Team: Leistung und Atem 43
Steigere deine Performance: Lerne deinen Atem kennen und trainiere Atemtechniken für ein harmonisches Körpergefühl

3.1 Yoga im Medizincheck 47
Zwischen Tradition und Moderne: Prof. Dr. med. Harald Gumbiller erläutert die Bedeutung von Yoga-Workouts als Ergänzung zum Extremsport

3.2 Der kann's 49
Vom Yoga-Kloster zurück in deutsche Berge: Unser Yoga-Experte Joachim Brahms verbindet Körpergefühl mit Sinn für Spiritualität

Service und Adressen 51

VORWORT

Yoga-eBook – Was bringt's?

Yoga und Funsport – Ein Widerspruch per se? Überhaupt nicht! Professionelle Athleten schwören drauf. Denn Yoga trainiert so einiges, was für deine sportliche Leistung von wesentlicher Bedeutung ist. Dazu gehören unter anderem: Flexibilität, Balancegefühl und die Atmung. Zudem unterstützt es die Regeneration und schützt vor typischen Sportverletzungen. Wenn auch du dein Level am Fels, beim Laufen, auf einem oder zwei Brettern und einfach nur für dich selbst steigern möchtest, leg los – am besten sofort!

Gezielte Workouts für deinen Sport

Ob Dehnung, Konzentration oder Muskelkraft: Jede Sportart hat ihren eigenen Fokus. Doch welche Yogaübung ist wofür geeignet? Sonnengruß, Kobra, Baum – die Namen hast du sicher schon einmal gehört. Aber wie ging der Ablauf? Und welche Vorteile hat Yoga noch? Das eBook beantwortet dir alle Fragen zu deinem persönlichen Sportler-Workout. Deshalb richtet es sich nicht nur an eingefleischte Yoga-Fans, sondern auch an Yoga-Novizen aus der Ski-, Boardsport-, Kletter- und Läuferszene.

Genieße den inneren Flow

Wenn du Yoga bewusst ausübst, wirst du es nicht mehr missen wollen. Denn es bringt dir vor allem Momente der Ruhe, Zeit für dich selbst. Augenblicke, in denen sich dein Körper, Verstand und deine Seele harmonisch miteinander verbinden. Außerdem schärft es deinen Sinn für die faszinierende Natur, in der du dich am liebsten bewegst. Try it!

Yoga to go

Keine Frage: Am effektivsten ist Yoga in einer entspannten Atmosphäre. Doch erstens ist es kein Muss und zweitens hast du nicht immer die Chance auf Kerzenlicht und sphärische Klänge. Macht nichts! Denn es kommt hauptsächlich auf deine innere Einstellung an. Yoga kannst du überall machen: Daheim, im Hotelzimmer, am Strand oder auf dem Berg.

Lerne von Experten

Für die Zusammenstellung das Yoga-eBook standen uns Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen zur Seite:

Yoga-Meister Joachim Brahms lebte in den 70ern für 14 Jahre im Yoga-Kloster, bevor er wieder in die westliche Welt zurückkehrte.

Auf medizinischer Seite beriet uns Prof. Dr. med. Harald Gumbiller, der nicht nur Profisportler betreut, sondern selbst unter anderem ein hervorragender Skifahrer und Kitesurfer ist.

Sonnia Höffken, Outdoorcoach und Yogalehrerin von SkiYo - feel the flow! verrät, wie Skifahrer und Surfer Yoga optimal einsetzen.

Im Bereich Boardsports interviewten wir zudem Bernie Hiss, der sich mit täglichem Yoga-Training 1999 den Deutschen Windsurfmeistertitel holte und seit Jahren zu Deutschlands besten Wavekitern gehört.

Sonja von Opel, Marathonläuferin und Laufexpertin, erzählte uns alle ihre Erfahrungen, wie sie dank Yoga Bestzeiten schafft.

Wir hoffen, dir mit diesem Buch viele Inspirationen für dein Sportprogramm zu geben und wünschen viel Spaß beim Yoga sowie unterwegs. Und denk daran: Es ist nicht der Berg, den du mit deinem gestählten Körper bezwingst, sondern einen neue innere Freiheit, die du mit Yoga für dich selbst gewinnst.

Dein SportScheckTeam

KAPITEL 1

YOGA – DO IT YOURSELF!

Standardübungen und Expertentipps: Mit diesem Know-how erreichst du effektiv Workout-Ziele für deinen Lieblingssport

Bevor du dein persönliches Yoga-Programm startest, solltest du dir – wie bei allen anderen Sportarten auch – die Grundlagen des Yoga unter fachlicher Anleitung aneignen. Wenn die Basis sitzt, kannst du durchaus auch alleine üben. Ob dies daheim, am Strand oder am Berg geschieht, ist vollkommen gleich. Wichtig ist vielmehr, die Ruhe dafür in dir selbst zu suchen.

Cool-down vor dem Workout

Am effektivsten trainierst du, wenn du die Hektik des Alltags vergisst, dich konzentrierst und in den Modus von Entspannung und Gelassenheit bringst, also für einige Minuten meditierst. Für eingefleischte Yogis ist dafür der Lotussitz die richtige Wahl. Im Prinzip reicht es aber, einfach bequem, aufrecht und konzentriert zu sitzen.

Für den Anfang tut es also auch der Schneidersitz. Wenn du nicht ganz so gelenkig bist, setze dich auf ein spezielles Yogakissen. Schließe die Augen und beobachte deinen Atem. Schon nach kurzer Zeit wirst du merken, wie du zur Ruhe kommst. Baue das Cool-down zu Beginn und am Ende jedes Yogatrainings ein.

Nimm dir Ruhe für deine Kraft

Mach bitte jede Übung mit Bedacht! Der Körper braucht Zeit, um sich zu lockern, zu dehnen und Kraft aufzubauen. Sei konzentriert und gehe nur so weit, wie du dich wirklich wohl fühlst. Höre auf deinen Körper! Die Yoga-Regel lautet: gib nur 70 Prozent von dem, was du meinst, geben zu können. Denn es gibt einen Unterschied zwischen positiver Anstrengung und schädlichem Schmerz. Letzterer sollte unbedingt vermieden werden. Eine Spezialität des Yoga ist, wenig benutzte Muskeln und Sehnen zu trainieren. Hier ist ein besonders vorsichtiges Vorgehen gefragt. Lege nach jeder Übung immer mal wieder eine Ruhepause – also die Stellung der **Bewusstwerdung**, auch »Totenstellung« genannt – ein. Spüre dabei der Bewegung nach: Das schult deine Achtsamkeit auf die soeben beanspruchten Körperpartien. Am Ende des Yoga-Trainings solltest du dich gut fühlen und anschließend weder Schmerzen noch Muskelkater haben. Wenn dem so ist: das nächste Mal die Yogaübungen softer machen!

Sofern nicht schon in deinem Sportlerworkout vorhanden, baue deshalb immer mal wieder folgende Elemente in dein Yogaprogramm ein:

- Die **Wirbelsäule drehende Übungen** wie Drehsitz oder Krokodil
- **Balancierende Übungen** wie Baum oder Adler
- **Umkehr-Übungen** wie Schulterstand oder Kopfstand
- **Rückwärtsbeugende Übungen** wie Kobra oder Brücke
- Und zum Schluss **vorwärtsbeugende Übungen** wie Schildkröte, Pflug oder Vorwärtsbeuge

Entsprechende Übungen findest du übrigens auf der Webseite **du-machst-yoga.de**.

Basisübungen für dein effektives Yoga-Programm

Zunächst einmal vorab: Es gibt keine Workout-Regeln beim Yoga. Doch nutze die Erfahrung vieler Yogis und fange mit dem **Sonnengruß** an:

Er wärmt dich wunderbar auf und sorgt zudem für Elastizität. Das eBook zeigt dir einige Übungen, die gezielt für deinen Sport ausgewählt sind. Achte aber unbedingt auf ein effektives Ganzkörpertraining als Ausgleich. Vor allem eine gestärkte Rumpfmuskulatur ist für jeden Sport wichtig. »Zur optimalen Regeneration der Muskulatur und Entlastung der Gelenke empfehle ich nach dem Sport sanfte Dehn- und Regenerationsübungen«, erklärt Yoga- und Skicoach Sonnia Höffken, »Yoga streckt und weitet – anders als reines Dehnen – die Muskulatur und die Faszien sowie auch die Blut- und Lymphbahnen. Zudem werden die inneren Organe in ihrer Funktion angeregt.«

» Ich sehe Yoga als ganzheitliches Training. Die Atmung und Entspannung ist für mich genauso wichtig, wie die körperliche Übung. Ich mache auf jeden Fall immer den Sonnengruß zum Aufwärmen. «

Bernie Hiss, ehemaliger Windsurfprofi und Inhaber von Core Kiteboarding

Übung Lotussitz

- **Meditation**
- **Konzentration**
- **Trainiert Hüfte und Rücken**

1.
Setze dich in den Schneidersitz.

2.
Lege einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beines. Die Ferse berührt die Hüfte. Fußsohle zeigt nach oben.

3.
Nun legst du den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel.

4.
Die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben auf den Knien. Daumen und Zeigefinger berühren sich dabei leicht.

Achtung:
Erzwinge diese Position nicht – mit steter Übung wirst du sie eines Tages schaffen. Wichtiger als der perfekte Lotussitz ist die aufrechte Wirbelsäule.

Der Sonnengruß

Dieser Yoga-Klassiker kann fast alles! Denn er …

… dehnt und kräftigt die Muskulatur des ganzen Körpers

… trainiert die Wirbelsäule durch wechselnde Vorwärts- und Rückbeugen und

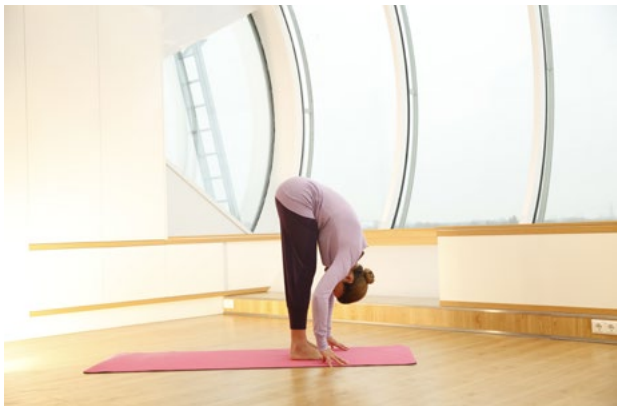
… regt den Kreislauf an

Viele Yogis schwören drauf: sie machen den Sonnengruß täglich. Denn er bringt den Körper so richtig in Schwung und ist die perfekte Aufwärm- und Dehnübung zu Beginn des Yogatrainings. Und wenn die Zeit mal knapp ist, bietet er zudem ein komplettes Yoga-Workout. Der Sonnengruß vereint nämlich verschiedene Übungen miteinander.

Es gibt viele Varianten des Sonnengrußes. Wir stellen hier als Beispiel eine Version mit zwölf Sequenzen vor. Achte bei der Ausführung auf deinen Atem und darauf, dass du die Bewegungen fließend durchführst. Mache den Sonnengruß so lange wie du dich wohl fühlst. Traditionell wird er übrigens zwölfmal wiederholt, um so den Sonnengott Surya mit seinen zwölf Namen zu ehren. Nehme nach dieser Übung für einige Minuten die Stellung der **Bewusstwerdung** ein, um deinen Körper intensiv zu spüren.

1.
Stehe gerade. Deine Füße sind dicht beieinander. Die Wirbelsäule ist lang und die Schultern tief. Ziehe dein Steißbein zu den Fersen. Falte die Hände vor der Brust. Sammle dich, atme langsam tief durch und lasse beim langen Ausatmen alle Spannung abfließen.

2.
Atme ein und strecke die Arme gerade nach oben. Führe dabei die Handflächen zusammen. Entspanne deinen Nacken, richte deinen Blick nach oben und beuge dich leicht nach hinten.



3.

Beim Ausatmen beugst du deinen Oberkörper nach unten und stützt dich mit den Fingerspitzen am Boden ab. Wenn du kannst strecke deine Beine, ansonsten sind sie leicht gebeugt.

4.

Atme ein, beuge die Knie, lege die Handflächen auf den Boden und strecke dein rechtes Bein nach hinten. Das rechte Knie berührt den Boden. Dein Kopf schaut nach oben. Wichtig: Die Beinarbeit wechselt sich beim Sonnengruß ab: in der nächsten Runde fängst du mit dem linken Bein an und streckst es nach hinten.

5.

Atme ein, gehe in die Liegestützposition und strecke nun beide Beine nach hinten. Atme langsam aus: du formst sozusagen ein Brett.

6.

Halte den Atem an und berühre mit Knien, Brust und Kinn den Boden. Strecke das Gesäß nach oben.

7.

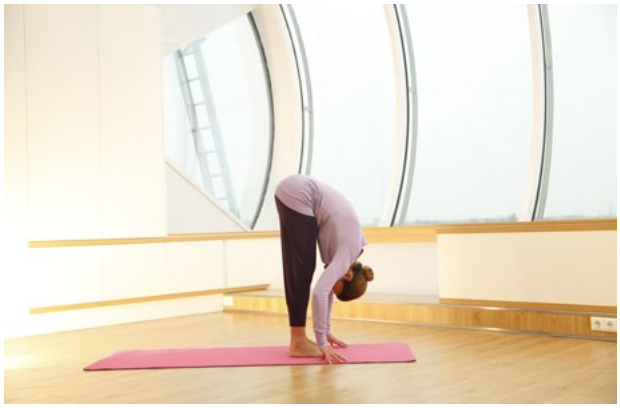
Atme ein, schiebe den Oberkörper nach vorne und hebe ihn hoch. Das Becken bleibt am Boden. Beuge den Rücken nach hinten und schaue nach oben: das ist die Kobra.

8.

Atme aus, hebe dein Gesäß nach oben und stell die Füße ein wenig nach vorne. Strecke Arme und Beine wie zwei Seiten eines Dreiecks. Aus dieser Position schiebst du die Hüfte nach hinten und oben. Dein Gesäß ist der höchste Punkt. Ziehe die Fersen zum Boden: jetzt bist du im Hund.

9.

Atme ein, bring dein linkes Bein nach vorne und nimm wieder Position 4 ein.



10.

Atme aus und bring auch das rechte Bein nach vorne. Strecke nun beide Beine und versuche mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. Du bist wieder in Position 3.

11.

Bei der Einatmung kommst du mit dem Oberkörper nach oben, deine Arme strecken sich zum Himmel, die Handflächen zeigen zueinander. Der Kopf schaut ebenfalls nach oben. Jetzt bist du wieder in Position 2. Zum Abschluss des Sonnengrußes atmest du aus und legst die Hände wieder vor deinem Brustbein zusammen. Das ist die Ausgangsposition für die nächste Runde.

KAPITEL 1.1

YOGA FÜR SKIFREAKS

High im weißen Rausch: Optimiere Beinarbeit, Dynamik und Koordination mit gezieltem Yoga-Workout

Ob Ski Alpin, Freestyle oder Freeriden – für das Skifahren brauchst du enorme Beweglichkeit, eine hervorragend trainierte sowie geschmeidige Muskulatur und ein sicheres Koordinationsgefühl. Wenn du zudem eine gute Balance und hohe Konzentrationsfähigkeit hast, wird jeder Skitag für dich zu einem unvergesslichen Erlebnis. Sie weiß, wie man das erreicht: Ski- und Yogacoach Sonnia Höffken verrät Tipps, wie du mit Yoga all diese Eigenschaften trainierst.

Sei den anderen eine Spur voraus

Das eigentliche Ziel von Yoga ist – trotz gelegentlicher Kraftanstrengungen – die tiefe Entspannung. Und genau das ist der perfekte Ausgleich für dich als Skifahrer. Denn beim Fahren hältst du in der Regel deinen Körper insgesamt recht statisch in einer Winkelstellung und dazu noch unter fast dauerhafter Anspannung. »Oft werden – durch falsche oder schwache Skitechnik – die Gelenke nicht ideal zueinander ausgerichtet, sodass zusätzlich zu den Stößen und Belastungen durchs Fahren auch noch weitere ungünstige Hebel auf sie einwirken.«, weiß Sonnia Höffken, Ski- und Yogatrainerin aus München, zu berichten, »Kommt dann z. B. eine Eisplatte oder eine unerwartete Bewegung, können schnell gravierende Verletzungen auftreten.« Die meisten Yogaübungen, die langsam, bewusst und fließend durchgeführt werden, richten deine Gelenke wieder optimal zueinander aus.

Langfristig wird Yoga dein Fahrkönnen auf Ski sogar steigern, denn du bekommst ein viel besseres Körpergefühl.

Sonnias Yoga-Auswahl für Skifahrer

Die folgenden Tipps bieten dir eine kleine Auswahl an Yogaübungen speziell für Skifahrer. Denn diese Übungen trainieren neben den Oberschenkeln die Bauch- und Rückenmuskeln und verschiedene Gelenke. Außerdem machst du so das Herz-Kreislauf-System fit. Viele der Bewegungen wirken nicht nur auf die Muskeln, sondern mobilisieren z. B. auch deine inneren Organe oder bauen Stress ab. Für Skifahrer sind deswegen die folgenden fünf Yoga-Übungen quasi Pflicht:

- **Stuhl** (Oberschenkel)
- **Halbmond** (Wirbelsäule, Hüfte und Gelenke)
- **Drehsitz** (Wirbelsäule)
- **Delfin** (Dehnung)
- **Taube** (Hüfte)

Außerdem hervorragend geeignet zur Unterstützung typischer Skifahrer-Bewegungen:

- **Krieger III** (Balance)
- **Schulterbrücke**
  (öffnet und dehnt die Körpervorderseite)
- **Dreieck** (Flexibilität)
- **Hund** (dehnt unter anderem die Oberschenkel)
- **Vorwärtsbeuge** (aktiviert Gelenke, dehnt Muskeln)

Yoga ist auch zum Warm-up auf der Piste optimal! Die heutige Skibekleidung ist so bewegungskonform geschnitten, dass sie kaum hinderich ist. Die Schwere der Skischuhe ist eigentlich fast hilfreich, da sie Gleichgewichtsübungen etwas anspruchsvoller machen und der Effekt des Aufwärmens verstärkt wird.

Sonnia Höffken, Ski- und Yogacoach SkiYo – feel the flow!

Sonnia Höffken wurde das Skifahren sozusagen in die Wiege gelegt. Schon im Gymnasium arbeitete sie als Skilehrerin, dann kamen der Rennsport und das Freeriden hinzu. Vor über zehn Jahren spezialisierte sich die Sportlerin auf den Bereich Gesundheit, Sport und Kommunikation. Als zertifizierte Yoga-Trainerin verbindet sie ihre Passion für Skifahren und den Outdoor-Sport mit Yoga. Für alle, die die ideale Kombination aus Herausforderung und Entspannung suchen, bietet sie verschiedene Kurse an.

Der Stuhl

Der Stuhl ist die klassische Skifahrerhaltung! Er festigt deine Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, dehnt die Waden und führt durch Stabilisierung von Becken und Wirbelsäule zu einer korrekten Körperhaltung. Außerdem trainierst du Oberarme, Schulter-Nacken, Hüfte, Knie und Sprunggelenke.

Und so geht die »Schuss-fahren-Haltung« beim Yoga:

1.

Stelle dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin, so dass sich die großen Zehen berühren. Verteile das Gewicht gleichmäßig auf deine Füße. Entspanne die Schultern.

2.

Beuge die Knie leicht nach vorne und senke deine Hüfte nach hinten ab. Die Knie sollten dabei über den Sprunggelenken sein. Halte die Balance mit den ausgestreckten Armen. Dein Gewicht liegt auf den Fersen.

3.

Spanne die Bauchmuskeln an und hebe mit der Einatmung die Arme schulterbreit nach oben zur Decke. Deine Handflächen zeigen zueinander. Entspanne dabei den oberen Rücken und richte deinen Blick nach vorne. Halte die Übung für einige Atemzüge.

Der Halbmond

Der Halbmond stabilisiert deine Wirbelsäule sowie Knie- und Fußgelenke, mobilisiert die Hüfte und kräftigt deine Beine – er trainiert also fast alle Körperpartien, die du als Skifahrer brauchst. Außerdem fördert er deine Stabilität, Balance und Koordinationsfähigkeit und öffnet Schultern sowie Brustkorb.

So funktioniert der Halbmond:

1.

Setze aus dem Stand dein rechtes Bein nach hinten, so dass deine Beine etwa einen Meter auseinander sind. Drehe deinen rechten Fuß und das Bein um 90 Grad nach außen. Dein linker Fuß zeigt nach vorne und drückt fest in den Boden.

2.

Bei der nächsten Ausatmung kippst du deinen Oberkörper nach unten rechts, bis deine linke Hand den Boden berührt.

3.

Strecke nun deinen rechten Arm gerade nach oben. Hebe dein rechtes Bein, bis es parallel zum Boden steht. Strecke das Standbein und spanne dein Gesäß an, um die Hüfte zu öffnen. Dein Brustkorb ist ebenfalls geöffnet, die Schultern sind nach hinten geschoben. Dein Kopf ist zur Seite gedreht und du schaust nach oben. Halte die Spannung in Oberschenkel, Bauch und Gesäß für einige Atemzüge und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein als Standbein.

Der Drehsitz

Der Drehsitz sorgt für bessere Beweglichkeit in deiner Wirbelsäule, den Hüftgelenken, den sogenannten Kreuzbein-Darmbeingelenken und dehnt die Muskulatur vom Gesäß bis hin zum Nacken. Er ist die richtige Gegenbewegung zur statischen Körperhaltung beim Skifahren.

Und so drehst du dich richtig:

1.

Setz dich mit beiden Beinen nach vorn ausgestreckt hin. Winkel das rechte Knie an, hebe es über das linke gestreckte Bein und platziere den rechten Fuß neben dem linken Knie. Beuge nun auch das linke Knie und führe den linken Fuß an die rechte Hüfte.

2.

Drücke den linken Arm in das rechte Knie, richte deinen Rücken auf und halte die linke Hand angewinkelt nach vorne, so dass man die Handfläche sieht. Du kannst mit der Hand auch eine Meditationsgeste einnehmen. Dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger.

3.

In der Rotation ist dein Blick nach vorne, zur rechten Hand oder über die rechte Schulter gerichtet. Die Drehung erfolgt immer zum aufgestellten Bein hin. Richte dich beim Einatmen auf, beim Ausatmen kannst du immer weiter in die Drehung gehen.

Variante:

Für eine tiefere Dehnung, führe den gestreckten linken Arm an den rechten Unterschenkel und greife den großen Zeh des rechten Fußes. Den rechten Arm ziehst du hinter den Rücken und drehst ihn einwärts. Greife mit der rechten Hand die linke Hüfte. Wiederhole die Haltung auf der anderen Seite.

Der Delfin

Der Delfin ist eine schwierigere Variante des herabschauenden Hundes. Er kräftigt deine Oberarm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur und dehnt die Rückseite der Beine. Die perfekte Vorbereitung für die Wintersaison.

So kommst du in die Meeressäuger-Position:

1.

Beginne auf allen Vieren, als ob du in den herabschauenden Hund wolltest. Aber statt die Arme durchzustrecken, lege die Unterarme schulterbreit auf den Boden und falte die Hände vor dir. Stelle die Zehen bereits auf. Deine Hüfte befindet sich über den Knien. Die Schultern ruhen über den Ellenbogen.

2.

Rolle über die Zehen nach oben: Hebe deine Hüfte an und drücke dein Gesäß nach oben.

3.

Strecke jetzt die Beine. Deine Arme sind stabil und bleiben gefaltet. Die Fersen ziehen in Richtung Boden. Entspanne den Nacken und mach deinen Rücken lang.

Die Taube

Die Taube ist eine hervorragende Übung für die Hüfte: Du dehnst sowohl deine Hüftbeuger als auch deine Hüftstrecker und bringst gleichzeitig mehr Beweglichkeit in die Hüftgelenke. Außerdem stärkt diese Position die Rückenmuskulatur und entspannt die Brust- sowie Schultermuskulatur.

Und so hebst du mit der Taube ab:

1.

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und winkle dann beide Beine an, so dass sich die Fußsohlen vor deiner Hüfte berühren. Führe jetzt das linke Bein nach hinten.

2.

Richte dein Schienbein parallel zur Matte aus. Strecke das hintere Bein. Deine Hüfte sitzt tief und zeigt nach vorne. Dein rechtes Bein liegt angewinkelt und flach auf dem Boden. Der Fuß ist geflext.

3.

Als Variation kannst du deinen Oberkörper über dem rechten Bein ablegen. Dabei sind deine Arme gestreckt und deine Stirn liegt auf dem Boden. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein nach hinten.

KAPITEL 1.2

YOGA FÜR BOARDRIDER

Surfe die perfekte Welle: Feile an Balancegefühl und Körperkraft für einen legendären Flow auf Wasser und Schnee

Boardsport und Yoga haben eines gemeinsam: Es geht um den Flow auf dem Wasser, im Schnee oder im täglichen Leben. Beide Sportarten schulen Balancegefühl, Beweglichkeit und Körperkraft, fordern aber auch Koordinationsvermögen, bewusste Atmung und Lungenkapazität. Starke, fitte Lungen sind für dich als Wassersportler besonders wichtig.

Wie füreinander gemacht

Doch einen elementaren Unterschied gibt es noch: Während du nach dem Boardsport öfter mal Muskelverspannungen hast, förderst du mit Yoga eher die Elastizität deines Körpers. Grund genug also, beide Sportarten miteinander zu verbinden. Vor allem, da du Yoga vor dem Ride als Aufwärmübung und danach als Dehnübung nutzen kannst. »Seit ich Yoga mache, war ich nie wieder verletzt!« weiß Bernie Hiss, ehemaliger Windsurfprofi, Inhaber von »Core Kiteboarding« und einer der besten Wavekiter Deutschlands zu berichten, »Während ich früher oft mit Schultern, Rücken und Knien Probleme hatte, ist das heute alles weg. Nun bin ich 48 Jahre und fühle mich topfit, mache viel Sport, bin mehrmals die Woche auf dem Wasser – so, als würde ich im Körper eines 18-jährigen stecken.« Yoga scheint also neben der Prävention auch wie eine Verjüngungskur zu wirken. Wenn du zudem auf einem hohen Surflevel fährst, lernst du durch Yoga in Extremsituationen locker und konzentriert zu bleiben. Kein Wunder, dass etwa die Surflegende Kelly Slater und der Snowboardprofi Terje Haakonsen dank Yoga so lange an der Weltspitze waren.

Feel the Flow mit Board und Yoga

Das Besondere bei Boardsports ist: Du stehst immer seitlich zur Fahrtrichtung. Mit folgenden Übungen trainierst du für diese Position etwas ganz wesentliches: Die Balance! Außerdem kräftigst und dehnst du Beine, Arme, Schultern und Rumpfmuskulatur oder sorgst mit anderen Übungen für eine bessere Beweglichkeit bei anspruchsvollen Manövern. Unsere Topp-5 für dich sind:

- **Krieger II** (Balance)
- **Krokodil** (Hüfte)
- **Baum** (Konzentration)
- **Kopfstand** (Oberkörpermuskulatur)
- **Vorwärtsbeuge** (Dehnung)

Du hast damit noch nicht genug? Auch diese Positionen empfehlen wir dir:

- **Stuhl** (Oberschenkel und Gesäß)
- **Kobra** (Oberkörper)
- **Taube** (Hüfte)
- **Boot** (Bauchmuskulatur)
- **Heuschrecke** (Rumpf)

Zum ersten Mal in Kontakt mit Yoga kam Windsurfprofi Bernie Hiss 1998 auf Maui (Hawaii). Kaum ein Jahr später gewann er – dank Yoga – den Deutschen Windsurf-Cup. Mittlerweile gilt Bernie als einer der besten Wavekiter in Deutschland. Auch der Alltag des Brettspezialisten ist von Yoga bestimmt: Vor dem Business macht er täglich eine halbe Stunde Yoga – egal, was am Vorabend war…

» Mein Tipp für alle Boardsportler ist: Haltet sämtliche Sicherheitsregeln ein. Springt also beim Kiten niemals vor Hindernissen und seid euch im Powder der Lawinensituation bewusst. Vor dem Sport mache ich mich übrigens immer durch verschiedene Dehnübungen warm. Das gibt mir ein besseres Körpergefühl auf dem Board. «

Bernie Hiss, ehemaliger Windsurfprofi und Inhaber von Core Kiteboarding

Der Krieger II

Für Boardsportler ist vor allem der Krieger II zu empfehlen, da er der Position auf dem Board sehr ähnelt. Er schult dein Gleichgewichtsgefühl, gibt Stabilität, stärkt und dehnt deine Oberschenkel, Hüftbeuger, Waden, Sprunggelenke, Schultern sowie Arme und steigert deine Konzentration, Ausdauer und das Körperbewusstsein.

Die stolze Übung führst du so durch:

1.
Stelle dich ganz aufrecht hin und halte die Arme neben dem Körper.

2.
Du kannst dich in der Hüfte abstützen, während du dein linkes Knie beugst und dein rechtes Bein nach hinten bringst, …

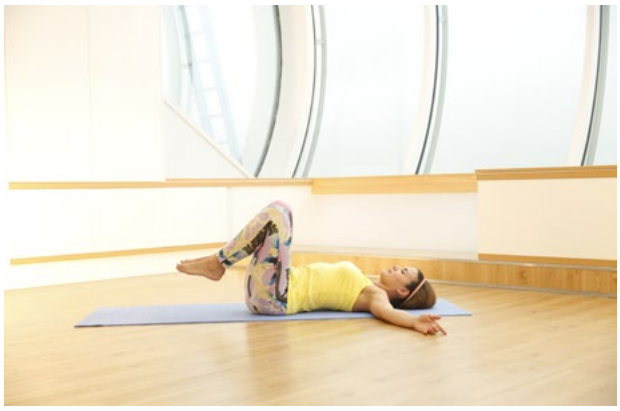
3.
… so dass du in einer breiten Grätsche stehst. Drehe den rechten Fuß im 90 Grad Winkel auf und stabilisiere dich. Das Gewicht ruht auf der linken Ferse, die eine Linie mit dem rechten Fuß bildet, der linke Oberschenkel steht parallel zum Boden. Entspanne den Rücken und spanne den Bauch an. Strecke die Arme weit nach vorne und hinten aus, deine Handflächen zeigen parallel zum Boden. Drehe deinen Kopf zur linken Hand und schaue in die Ferne. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Das Krokodil

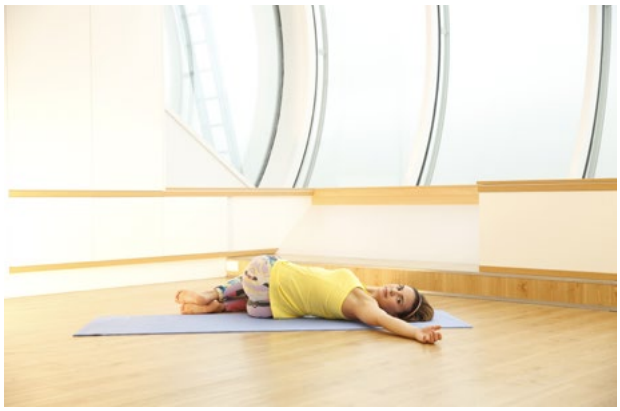
Mit dieser Übung entlastest und dehnst du Wirbel für Wirbel den beim Boarden recht beanspruchten Rücken. Gleichzeitig hilft sie deinem Torso, die Rotation zu erhöhen. Weitere Effekte sind das Öffnen von Brust und Schultern sowie die Massage deiner Schulterblätter und Wirbelsäule. Wenn du bewusst darauf achtest, kannst du zudem auch deinen Atem vertiefen.

Das Krokodil übst du folgendermaßen:

1.
Lege dich auf den Rücken, strecke deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und winkle deine Beine an.



2.
Hebe nun deine Beine langsam nach oben und atme bewusst ein.



3.
Mit dem Ausatmen legst du deine Beine langsam nach rechts ab, während sich der Kopf nach links dreht. Die Schultern und der Oberkörper bleiben flach am Boden und die untere Hüfte dreht sich nicht mit. Versuche nun bewusst, mit dem Einatmen deine Beine wieder zu heben. Drehe dabei den Kopf wieder in die Mitte. In einer fließenden Bewegung legst du die Beine beim Ausatmen auf die linke Seite, der Kopf dreht sich nach rechts.

Der Baum

Der Baum fördert einerseits dein Gleichgewichtsgefühl, fordert aber auch deine Konzentration. Er trainiert alle Muskeln deines Körpers, kräftigt zudem Sprunggelenke und Hüfte und verbessert so deine Körperhaltung. Durch das Öffnen des Brustkorbes unterstützt er die freie und gleichmäßige Atmung.

Festgewurzelt wie ein Baum stehst du so:

1.

Stelle dich gerade hin. Die Füße sind dicht beieinander.

2.

Hebe den rechten Fuß, umfasse ihn mit der rechten Hand und führe ihn auf die Innenseite des linken Oberschenkels bis ganz oben. Dein Fuß drückt gegen deinen Oberschenkel und andersrum. Das Knie zeigt nach rechts außen.

3.

Strecke deine Arme nach oben und halte sie etwas mehr als schulterbreit auseinander. Drehe dabei die Arme und Handflächen nach innen und spanne deine Bauchmuskulatur an. Dein Blick richtet sich nach oben. Halte diese Position einige Atemzüge und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Variante:

Wenn du dich sicher fühlst, versuche den Baum im halben Lotus und mit geschlossenen Augen. Du wirst die kleine Herausforderung sofort merken.

Der Kopfstand

Schon mal vorneweg: Der Kopfstand ist die Königsdisziplin des Yoga und nichts für Anfänger. Du solltest ihn auch zu Beginn nur unter Anleitung üben. Außerdem brauchst du viel Geduld, um hier letztendlich längere Zeit entspannt in Kerzenform stehen zu können. Für Surfer, Kitesurfer, Windsurfer und SUB-Boarder ist er einerseits dank der Stärkung von Rücken-, Bauch-, Arm-, Nacken- und Schultermuskulatur interessant. Auch entlastet er die Wirbelsäule und trainiert dein Koordinationsgefühl. Nicht zuletzt schult er zudem deine Balance.

Umgekehrt stehen – so geht's:

1.

Lege die Arme im 60° Winkel auf die Matte. Das heißt: der Abstand zwischen den beiden Ellenbogen ist der gleiche, wie vom Ellenbogen zu den geschlossenen Fingern. Lege deinen Oberkopf zu den Händen und schließe mit den Handkanten wie mit einem Keil den Raum zwischen Boden und Kopf.

2.

Führe nun ganz langsam ein Knie nach dem anderen zur Brust. Auch in dieser Position kannst du verweilen, wenn du noch keinen vollständigen Kopfstand ausführen willst.

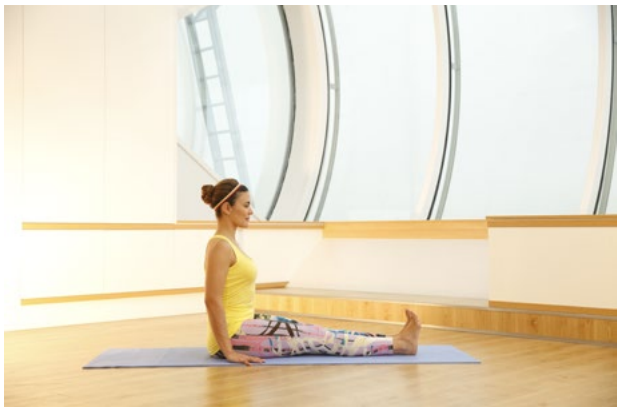
3.

Wenn du dich wohlfühlst, strecke die Beine senkrecht nach oben. Ziehe den Bauch ein und das Steißbein zur Decke. Deine Oberschenkel sind angespannt und deine Unterarme drücken in den Boden. Halte diese Stellung so lange es dir angenehm ist. Achtung: Wenn du das Gleichgewicht verlierst, ziehe sofort die Füße an und lass dich Abrollen. Um die Übung aufzulösen, kannst du deine Knie wieder zur Brust ziehen und langsam auf den Boden zurückkommen.

Die Vorwärtsbeuge

Die Vorwärtsbeuge dehnt die Wadenmuskeln, Beinstrecker, Gesäßmuskeln und Rückenstrecker. Sie sorgt für Beweglichkeit der Wirbelsäule und fördert zudem die Durchblutung der Organe. Eine perfekte Ausgleichsübung nach dem Boardsport.

Verneige dich unter Anleitung:



1.

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf deine Yogamatte. Stabilisiere deine Hüften durch einen aufrechten Sitz.

2.

Atme ein. Beim Ausatmen lehnst du dich aus der Hüfte heraus mit langem Rücken langsam nach vorne. Atme wieder ein und wiederhole dies ein paar Mal, bis du mit den Händen zu deinen Füßen greifen kannst.

3.

Senke den geraden Oberkörper soweit es geht Richtung Oberschenkel. Hebe dabei das Brustbein. Atme ruhig weiter, weite deine Brust und verlängere deinen Rücken und senke ihn ab, ohne einen Rundrücken zu machen.

KAPITEL 1.3

YOGA FÜR CLIFFHANGER

Optimiere deinen vertikalen Höhenflug: Trainiere mentale Stärke und Beweglichkeit mit Yogaübungen, die dich am Fels kleben lassen

Als Kletterer oder Boulderer ist dein Körper der Motor, der dich am Berg bewegt. Also musst du dich auf ihn verlassen können. Körperkraft und Beweglichkeit sind hier wichtige Faktoren. Doch ohne mentale Stärke, dem Zusammenspiel von Körper und Geist, wirst du in schwierigeren Passagen schnell an deine Grenzen stoßen. Wie gut, dass es Yoga gibt: Damit kannst du ohne Leistungsdruck alle Anforderungen an deinen Lieblingssport zu Hause trainieren.

Felsenfest dank Yoga

Yoga trainiert deine Körpermuskulatur schön gleichmäßig und versorgt dich mit katzenähnlicher Geschmeidigkeit. Besonders deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt und je nach Übung kannst du bestimmte Körperpartien wie Arme oder Beine fokussieren. Da beim Klettern der gesamte Körperschwerpunkt über die Hüfte kontrolliert wird, ist hier eine entsprechende Beweglichkeit von Vorteil. Doch neben der Körperbeherrschung ist bei Kletterern noch ein ganz anderer Aspekt entscheidend: »Am Fels werden Fehler kaum mehr verziehen und können sogar fatale Folgen haben. Der Faktor Angst spielt eine große Rolle und kann entweder blockieren oder auch fahrlässig unterschätzt werden«, erklärt Yogacoach Sonnia Höffken, »gerade die gezielte Atmung beim Yoga hilft, sich besser zu konzentrieren und kraftvoll, fließend und ruhig zu bewegen. Regelmäßiges Yoga führt, dank der intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper, zu einer gesunden Selbsteinschätzung und zur Fähigkeit, die eigenen Grenzen zu erkennen.«

Übungen für Felsakrobaten

Wenn du deine Performance am Fels erhöhen möchtest, solltest du einerseits deine gesamte Muskulatur stärken, den Körper geschmeidig halten und entsprechende Ausgleichsübungen machen. Doch auch die Konzentration und das Üben schwieriger Bewegungsabfolgen sollten zu deinem Standardrepertoire gehören. Folgende Yogaübungen sind für dich interessant:

- **Dreieck** (Dehnung)
- **Adler** (Balance)
- **Krähe** (Kraft und Konzentration)
- **Heuschrecke** (Rumpf)
- **Katze/Kuh** (Rücken)

Des Weiteren passen auch diese Übungen sehr gut zu Felsenfans :

- **Krieger I** (Gleichgewicht)
- **Taube** (Hüfte)
- **Delfin** (Stärkung)
- **Brett** (Körperspannung)
- **Schiefe Ebene** (Ausgleich)

Das Dreieck

Mit dieser Übung stärkst, straffst und dehnst du deine gesamte Rumpfmuskulatur sowie die Oberschenkel. Außerdem hält sie die Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel, Waden und den Hals flexibel. Schultern und Brust werden geöffnet. Gleichzeitig sorgt das Dreieck für angenehme körperliche und geistige Entspannung.

So formst du ein Dreieck:

1.
Stell dich an in einer konzentrierten Haltung hin: Kopf aufrecht, Schultern nach hinten und das Becken vor. Mache nun mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten, so dass du in einer Grätsche stehst. Die Füße sind etwa eine Beinlänge voneinander entfernt. Drehe den rechten Fuß um 90 Grad auf, die Fersen bleiben in einer Linie.

2.
Lehne dich nach links und führe die linke Hand nach außen neben dem linken Fußgelenk zum Boden.

3.
Strecke nun den rechten Arm senkrecht nach oben. Die linke und rechte Schulter bilden eine Linie. Achte darauf, dass dein Rücken lang bleibt und dass du den Oberkörper gleichmäßig in beide Richtungen in die Länge ziehst. Der Bauch ist angespannt und die Beine gerade. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.

Der Adler

Der Adler steigert deine Beweglichkeit im Hüftgelenk, den Beinen und Schultern. Auch sorgt er für ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Dein Rücken wird gedehnt und entspannt. Durch die verschränkte Armhaltung werden zudem Schultern und Nacken aktiv gedehnt.

So schaffst du den majestätischen Adler:

1.

Stehe in einer konzentrierten Haltung – Kopf aufrecht, die Schultern nach hinten und das Becken vor – mit den Füßen eine Handbreit auseinander. Deine Arme hängen seitlich neben dem Körper, die Hände zeigen mit den Handflächen nach vorne. Führe nun deine Hände zur Stabilisierung an die Hüften. Beuge leicht beide Knie und kreuze den rechten Oberschenkel über den linken, bis dein rechter Fuß die Außenseite der linken Wade berührt.

2.

Wenn du in dieser Position dein Gleichgewicht gefunden hast, bringe beide Ellenbogen in Schulterhöhe rechtwinklig vor den Körper und schiebe den rechten Arm unter den linken.

3.

Führe die Handflächen aneinander und entspanne dabei die Schultern. Der linke Ellenbogen ruht in der Armbeuge des rechten Arms. Deine Oberarme stehen im rechten Winkel zu deinen Unterarmen. Halte die Position ein paar Sekunden. Wiederhole nun die Übung auf der anderen Seite.

Die Krähe

Diese anspruchsvolle Übung verlangt dir vor allem viel Geduld, Koordinationsgefühl und einen starken Willen ab. Die größte Herausforderung ist dabei die Balance zu halten. Doch wenn du sie schaffst, stärkst du deine Handgelenke, die Finger, die Ober- und Unterarme sowie die Schultermuskeln. Außerdem öffnest du den Hüften- und Leistenbereich.

Schritt für Schritt zur Krähe:

1.

Gehe in die Hocke und öffne dabei deine Knie. Setze die Arme schulterbreit zwischen die Beine, spreize deine Finger. Beuge die Ellbogen leicht nach außen und spanne deine Bauchmuskulatur an.

2.

Hebe die Hüfte und lehne dich Stück für Stück nach vorne, so dass dein Gewicht auf die Hände verlagert wird.

3.

Löse nun deine Füße nacheinander vorsichtig vom Boden ohne die Balance zu verlieren. Drücke mit deinen Knien gegen die Oberarme. Fixiere deinen Blick etwa einen Meter vor dir auf dem Boden und halte diese Position während der Atem gleichmäßig fließt. Um wieder aus der Position rauszukommen verlagerst du dein Gewicht leicht nach hinten.

Die Heuschrecke

Die Heuschrecke ist eine wunderbare Ausgleichsübung für Felsenfans. Sie stärkt die Schulter-, Brust-, Rücken- und Gesäßmuskulatur und dehnt Hüftbeuger und Bauchmuskeln.

So führst du die Heuschrecke durch:

1.
Lege dich auf den Bauch. Halte deine Füße hüftbreit auseinander und strecke die Arme parallel zum Boden nach vorne. Die Handflächen zeigen zueinander.

2.
Hebe nun mit der Einatmung deinen Kopf. Spann die Bein- und Rumpfmuskulatur an und drücke den Bauch fest in den Boden, um Brust und Beine anzuheben. Achte dabei darauf, dass deine Beine und die Brust von der Seite betrachtet eine Linie bilden. Halte die Übung einige Minuten.

Als Variante kannst du zwischendrin die Arme nach hinten ziehen.

Katze und Kuh

Diese Übung ist zwar nicht schwer, doch der Effekt für deinen Körper ist genial: Sie dehnt und kräftigt deinen Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers, stärkt deine Bauchmuskeln und entspannt die Wirbelsäule.

So übst du Katze und Kuh:

1.
Beginne im Vierfüßlerstand. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander. Die Hüfte befindet sich über den Knien und die Schultern über den Handgelenken. Deine Finger sind breit gefächert in die Matte gedrückt, damit sich dein Körpergewicht gut verteilt. Der Kopf bleibt in der Verlängerung deiner Wirbelsäule. Bei Knieproblemen legst du eine gefaltete Decke unter.

2.
Die Kuh: Halte deine Arme gestreckt, atme ein und lass deinen Bauch sinken. Schiebe das Brustbein nach vorne. Die Schultern sind nach hinten gezogen. Dein Blick ist geradeaus gerichtet.

3.
Die Katze: Beim Ausatmen ziehst du deinen Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule und machst deinen oberen Rücken rund. Ziehe die Schulterblätter auseinander. Wiederhole beide Figuren mehrmals im Wechsel, jeweils in Kombination mit der Atmung.

KAPITEL 1.4

YOGA FÜR LAUFJUNKIES

Tanke Adrenalin pur: Lauf dich an die Spitze mit ausgefuchster Atemtechnik und einzigartigem Yoga-Programm

Yogis und Läufer haben vor allem eines gemeinsam: Die perfekte Atemtechnik. Um deinen Körper einerseits auf das Laufen vorzubereiten, aber auch gleichzeitig vor einer einseitigen Beanspruchung zu schützen, brauchst du ein gutes Ausgleichsprogramm. Hier ist das ganzheitlich orientierte Yoga als Ergänzung zum Laufsport nahezu prädestiniert.

Yoga statt langweiligem Dehnprogramm

Klar: nach dem Laufen heißt es »dehnen«. Als Läufer solltest du auf die Jahrtausende alte Yogaerfahrung zurückzugreifen. Denn die fein abgestimmten Übungen verbessern dein Körpergefühl, schulen deine Motorik und führen so zu einem gesünderen und effizienteren Laufstil. Die Basis einer guten Laufmotorik ist der Rumpf. Und dieser wird beim Yoga dank konzentrierter Haltungen stets gefordert. »Gerade beim langen und intensiven Marathontraining wird der Bewegungsapparat stark belastet«, weiß Sonja von Opel zu berichten, »Faszien verkleben, Fehlstellungen führen zu Verkürzungen und so sind spätestens nach drei Wochen Training die ersten Schmerzen vorprogrammiert. Dem beuge ich mit Yoga vor. Nach jedem Training wird bei mir Zuhause die Matte ausgerollt und ich mache für mindestens 30 Minuten eine Abfolge verschiedener Asanas.« Ein guter Rat! Denn Yoga kräftigt und dehnt deinen gesamten Körper, beugt Fehlstellungen, Dysbalancen sowie Verletzungen vor und sorgt für eine schnellere Regeneration. Da jede Übung mit bewusster Atmung verbunden ist, verbesserst du fast automatisch deine Lungenfunktion.

So läufst du den Anderen eine Nasenlänge voraus

Für dich als Läufer gilt es einerseits, deine Oberschenkel-, Waden-, Hüft- und Rumpfmuskulatur sowie die Fußsohlen und Achillessehnen zu stärken und zu dehnen. Andererseits solltest du zum Beispiel den beim Laufen wenig beanspruchten Oberkörper trainieren. Auch brauchst du ein gutes Balancegefühl und natürlich die Regeneration nach dem Lauf.

Mit diesen Yogaübungen läufst du bestimmt bald allen davon:

- **Krieger III** (Balance)
- **Hund** (Dehnung)
- **Bogen** (Dehnung)
- **seitliche Planke** (Rumpf)
- **Schulterstand/Pflug** (Regeneration)

Deine Puste reicht noch weiter? Dann probier doch auch noch…

- **Krokodil** (Hüfte)
- **Adler** (Balance)
- **Kamel** (Dehnung)
- **Drehsitz** (Wirbelsäule)
- **Kobra** (Atmung)

Die Laufexpertin lief vor zehn Jahren ihren ersten Marathon und finishte wie anvisiert unter vier Stunden in 3:58:33h. Sonjas aktuelle Marathonbestzeit liegt bei 2:52:00h. Ohne ihr tägliches Yoga-Workout hätte sie es mit Sicherheit nicht in die TOP 20 Bestenliste des Deutschen Leichtathletik Verbandes geschafft. Sonja ist Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation. Sie vermittelt hier das, was ihr selbst am wichtigsten ist: Laufen ist gesund und macht Spaß! Denn nur, was man gerne macht, macht man gut.

» Laufen ist wie Yoga: Höre auf dich selbst und öffne dein Ohr nach innen. Lauf nicht zu schnell, sondern versuche, den Rand deiner Komfortzone auszumachen. Plane einmal pro Woche ein Intervalltraining, bei dem du genau diese Komfortzone verlässt, dein Herz also schneller als 85 % der maximalen Herzfrequenz schlägt. Zum Beispiel: 10 Minuten langsam einlaufen, dann 10 x 1 Minute außerhalb der Komfortzone mit jeweils 1 Minute Trab- oder Gehpause einlegen, dann 10 Minuten langsam auslaufen. Den zweiten Lauf pro Woche würde ich im Wohlfühltempo machen und den dritten Lauf ganz langsam, aber dafür möglichst lang, also gerne 60, 70, 80 oder auch 90 Minuten. «

Sonja von Opel, Laufexpertin

Der Krieger III

Beim Laufen bist du immer nur mit einem Bein auf dem Boden. Wie auch beim Krieger III, der dir vor allem Balance und ein gutes Koordinationsgefühl gibt. Außerdem stärkt er deine Konzentration, kräftigt die Rückseite deines Körpers, sowie auch Oberschenkel, Waden und Sprunggelenke. Er öffnet zudem Brust, Lunge und Schultern und dehnt die Oberschenkel.

Diese heldenhafte Position gelingt folgendermaßen:

1.
Stelle dich zunächst gerade und stabil hin und mach dann einen großen Schritt nach hinten. Stabilisiere dich dabei mit den Händen in der Hüfte.

2.
Lehne dich nach vorn, und strecke deine Arme schulterbreit aus. Richte den Blick nach unten und hebe nun das hintere Bein.

3.
Versuche jetzt, vorsichtig balancierend, Arme, den Oberkörper und das angehobene Bein parallel zum Boden zu führen. Die Zehen zeigen nach unten. Von der Seite solltest du nun wie ein großes T aussehen. Dein Bauch ist angespannt. Dein Standbein ist gestreckt und fest, aber das Knie nicht ganz durchgedrückt. Der Blick ist nach unten gerichtet, der Nacken lang. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Der Hund

Diese Pose ist vor allem für dich als Läufer ideal, da du so erkennst, welche Muskeln verkürzt sind. Der Hund dehnt Arme, Schultern, Rücken und die hinteren Ober- und Unterschenkel. Außerdem werden Füße und Achillessehen gestreckt, wenn die Fersen Richtung Boden wandern. Zu guter Letzt verbessert der Hund den Blutfluss im Körper und beschleunigt so die Regeneration.

In den Hund kommst du auf diese Art und Weise:

1.
Beginne auf allen Vieren. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander aufgestellt. Die Hüfte befindet sich über den Knien und die Schultern über den Handgelenken.

2.
Bewege deine Hände etwas vor die Schultern. Rolle über die Zehen auf die Füße und hebe deine Hüfte an.

3.
Strecke nun deine Beine und deine Arme weitestgehend. Deine Fersen ziehen Richtung Boden. Dein Nacken ist entspannt und der Rücken gerade. Mach dich lang. Halte diese Pose einige Atemzüge.

Der Bogen

Der Bogen dehnt deine vorderen Oberschenkel, deine Arme und Schultern, mobilisiert die Hals-, Brust- und Lendenwirbel und trainiert deine Gesäßmuskulatur, sowie die Bauchmuskeln. Außerdem vermindert der Bogen eine krumme Haltung und fördert die Körperspannung.

So spannst du dich wie ein Bogen:

1.
Lege dich auf den Bauch. Winkle deine Arme auf Brusthöhe neben dem Körper an.

2.
Hebe nun den Kopf und beuge die Knie nacheinander zum Gesäß. Fasse dabei mit deinen Händen die Außenseiten deiner Füße. Die Knie sind hüftbreit auseinander.

3.
Richte deine Brust auf, indem du den Bauch in den Boden und die Schienbeine und Füße weg vom Kopf drückst. Halte die Oberschenkel beieinander und die Füße auseinander. Mit jeder Atmung streckst du die Beine immer noch ein bisschen weiter nach oben.

Die Seitliche Planke

Die seitliche Planke fördert deine gesamte Körperspannung. Besonders trainiert sie die Körperpartien, die du beim Laufen nicht beanspruchst. Das sind die seitliche Bauchmuskulatur, der untere Rücken, die Bauchmuskeln, Arme, Handgelenke und seitliche Schultermuskulatur. Zu guter Letzt dehnt sie aber auch noch die seitliche Oberschenkelmuskulatur und stärkt das Balance-Gefühl, was dir als Läufer natürlich besonders zugutekommt.

Führe die Seitliche Planke aus:

1.
Die Ausgangsposition der seitlichen Planke ist der »Herabschauende Hund«. Das heißt, du gehst zuerst in den Vierfüßlerstand, legst deine Hände etwas vor den Schultern ab, rollst über die Zehen auf die Füße, hebst deine Hüfte an und streckst Arme und Beine. Mit dem Blick auf die Matte bringst du deinen Oberkörper nach oben.

2.
Drehe nun deinen Körper nach rechts und verlagere dein Gewicht auf deinen linken Arm, so dass er den Körper stützt. Dein rechter Arm liegt auf der Hüfte.

3.
Lege deine Beine und Füße übereinander, drücke die linke Handfläche fest in den Boden und richte die rechte Schulter genau über der linken aus. Deine Bauchmuskeln sind angespannt. Hebe die Hüften und strecke den rechten Arm nach oben. Dein Blick ist nach oben gerichtet. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite. Anfänger neigen dazu in dieser Pose zu zittern – das ist ganz normal, da die Muskulatur noch nicht gefestigt ist.

Schulterstand und Pflug

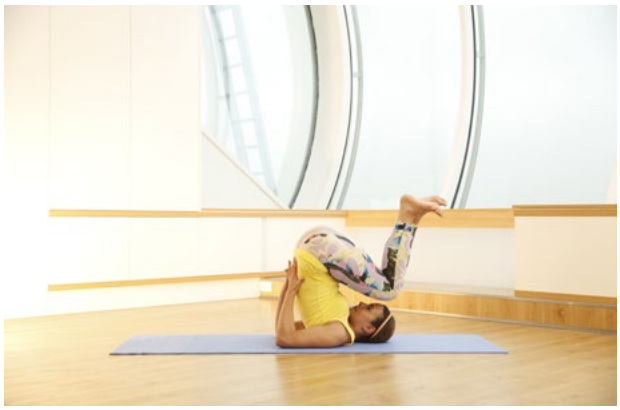
Der Schulterstand ist für Läufer besonders interessant, da er die Regeneration der Beine unterstützt. Dank seiner entlastenden Wirkung auf die Organe gilt diese Position übrigens als »Königin« der Yogaübungen. Sie steigert deine Sauerstoffaufnahme und erleichtert den Blutzulauf zum Herzen. Außerdem entspannt der Schulterstand die Nackenmuskulatur und hält die Hals- und Brustwirbelsäule beweglich. Der anschließende Pflug dehnt zudem die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskeln.

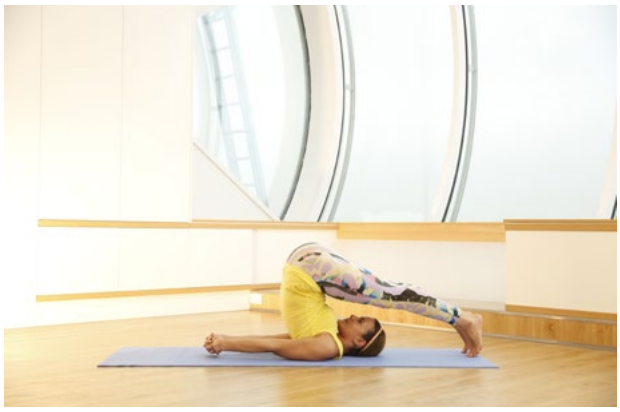
Unser Tipp: Diese Übung erfordert Konzentration und sollte niemals ruckartig ausgeführt werden. Halte in der Endposition den Kopf ruhig. Bei Problemen mit dem Nacken und der Halswirbelsäule solltest du Schulterstand und Pflug besser nicht durchführen.

Und so geht's:

1.
Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Winkle nun die Beine an und hebe die Knie zur Brust.

2.
Bewege die Füße nach oben und komme in eine Kerzenstellung. Die Arme sind schulterbreit angewinkelt und stützen den unteren Rücken. Strecke deine Beine. Das Gewicht ruht auf deinen Schultern. Bewege dich immer weiter in die Position hinein. Und halte sie solange es angenehm ist.





3.
Senke nun die Füße langsam nach unten.

4.
Strecke die Beine und stelle die Füße soweit es geht hinter dem Kopf ab. Deine Hände sind gefaltet und zeigen in die entgegengesetzte Richtung. Halte diese Position solange sie dir angenehm ist.

Weitere Variante:
Lege anschließend deine Knie neben den Ohren ab. Verschränke dabei die Arme um die Beine. Halte auch diese Position solange sie angenehm ist. Zum Abschluss kommst du ganz langsam und mit angewinkelten Knien aus der Position heraus und legst dich anschließend ausgestreckt für einige Zeit in die Stellung der **Bewusstwerdung**.

KAPITEL 2.1

THE SPIRIT OF YOGA

Back to the roots: Erfahre mehr über Yoga, seine Geschichte und die Bedeutung in der indischen Philosophie

Wir haben dir auf den vorhergehenden Seiten eine Reihe von Übungen vorgestellt, die dich bei deinem Lieblingssport nach vorne pushen. Spätestens nach deinen ersten Erfolgen, wirst du dich sicher fragen: Wie kann es sein, dass diese jahrtausende alte indische Philosophie bis heute nichts an ihrer Gültigkeit und Bedeutung verloren hat?

Extremsport und Yoga: nur ein Perspektivenwechsel

Ob Skifahren, Boarden, Felsklettern oder Laufen – bei der Bewegung in der Natur geht es dir um dein Lebensgefühl. Du möchtest dich und deinen Körper spüren und dabei vor allem glücklich sein. Nichts anderes hat Yoga auch zum Ziel. Während du dir aber beim Sport draußen den Kick holst, gibt Yoga dir dein Glücksgefühl in der Besinnung auf dich selbst. Klingt schrecklich esoterisch, hat sich aber in der Praxis bewährt. Die konzentrierten Körperübungen in Kombination mit der Meditation schulen deinen Blick auf dich und die Welt. Mit Yoga nimmst du dich selbst vielleicht sogar noch intensiver wahr, als durch deinen Outdoor-Sport. Du hast nur die Perspektive gewechselt: Während du dir zum Beispiel vom Berggipfel einen Überblick über dich im Verhältnis zur Außenwelt verschaffst, lässt dich Yoga nach innen schauen.

Mit Demut zur Selbsterkenntnis

Als Sportler kennst du ihn: den Moment, wenn du an deine Grenzen stößt. Wenn dein Körper und die Natur dir aufzeigen, dass du nur ein ganz kleines Licht im Universum bist und du dich selbst viel zu wichtig genommen hast. Gleichzeitig entfacht dieser Moment ein Feuer in dir. Wirst du es schaffen, über dich selbst hinauszuwachsen? Mit Demut und Bedacht wirst du nun versuchen, dein Ziel zu erreichen. Nichts anderes hat auch Yoga im Sinn: Es geht um die Selbstvervollkommnung als Mensch.

8-Stufen Plan der Yogis

Der indische Gelehrte Patanjali fasste die Grundlagen des Yoga im Yogasutra zusammen. In diesem ältesten bekannten Yogawerk beschreibt er die acht Wege, wie das Ziel des Yoga – nämlich die Erleuchtung – erlangt werden kann.

1. **Enthaltung**
2. **Verhaltensregeln**
3. **Körperhaltungen**
4. **Kontrolle der Atmung**
5. **Beherrschung und Rückzug der Sinne**
6. **Konzentration**
7. **Meditation**
8. **Erleuchtung**

Ohne Leistungsdruck zur Höchstleistung

Nicht viele erreichen die höchste Stufe des Yoga, nämlich die Erleuchtung. Das macht aber nichts: Denn der Weg ist das Ziel. Die alten Yogis wussten, wie eng Körper, Verstand und Seele miteinander verbunden sind. Die Übungen, Atmung und Meditation holen das Beste aus jedem Menschen heraus. Für jeden auf seinem individuellen Niveau. Beim Yoga geht es nicht um Spitzenleistung. Rein von der körperlichen Anstrengung her solltest du nicht mehr als ca. 70 % deiner eigenen Möglichkeiten geben, sonst leidet das Gesamtergebnis. Doch wenn du die Aufmerksamkeit hin zu tieferer Entspannung richtest, erreichst du – dank mentaler Stärke – fast automatisch dein größtmögliches Leistungspotenzial. Einer Studie der Boston University of Medicine and McLean Hospital (USA) zufolge erhöht sich nach einer Stunde Yoga der Neurotransmitter, der Stress und Angst klein hält, um 27 Prozent. Yoga lässt dich also an schwierige Situationen, z. B. im Powder, am Fels, auf dem Wasser oder Wettkampf, entspannter herangehen.

» Yoga ist der Vorgang des spirituellen Erwachens, das heißt, dass wir die extreme Identifizierung mit dem Körper lockern und langsam das Bewusstsein, mit dem wir alles wahrnehmen, auf seinen eigenen Ursprung – unser wahres, inneres Selbst – richten. So erlangen wir die tiefste Befriedigung und erleben auch all unsere körperlichen Fähigkeiten und Belange auf höchstem Niveau. «

Joachim Brahms, Yogalehrer

Die Stellung der Bewusstwerdung

Diese Entspannungshaltung ist ideal, um nach anstrengenden Yoga-Posen die Wirkung auf deinen Körper genau zu erspüren. Baust du sie innerhalb einer Übung, die mal mit rechts und dann mit links ausgeführt wird ein, wirst du deutlich den Unterschied zum trainierten und nicht trainierten Bereich merken. Bei der Stellung der Bewusstwerdung liegst du nicht einfach nur auf dem Rücken. Nein, du nimmst diese Haltung ganz bewusst ein!

Und das geht so:

Lege dich auf den Rücken und lasse Beine und Arme nach außen klappen. Deine Handflächen zeigen nach oben. Ziehe die Schultern und die Schulterblätter sanft nach unten. Schließe die Augen und entspanne dich.

Atme tief und langsam ein und aus. Wenn du willst, stelle dir dabei vor, wie du langsam in den Boden versinkst. Pass auf, dass du nicht einschläfst!

»Der Atem ist die Seele des Yoga.«

KAPITEL 2.2

UNZERTRENNBARES TEAM: LEISTUNG UND ATEM

Steigere deine Performance: Lerne deinen Atem kennen und trainiere Atemtechniken für ein harmonisches Körpergefühl

Wer kennt das nicht: Adrenalin pur und die Atmung wird flach? Kraftakt beim Sport und du hältst automatisch die Luft an? Gewöhne es dir ab! Denn in beiden Fällen erhält dein Körper – der unter normalen Bedingungen ca. 0,4 l Sauerstoff pro Minute umsetzt – zu wenig davon. Die Folge ist schlechte Leistung! Und diese Erkenntnis ist nicht neu. Schon vor Jahrtausenden wussten die Yogaphilosophen, dass der Atem untrennbar mit dem Menschen, seinem Körper, seinem Verstand und seinen Emotionen verbunden ist. So wurde er zur Seele des Yoga. Denk also daran: das Atmen, was übrigens viel feinstofflicher ist als nur die Sauerstoffaufnahme, ist dein Lebensenergielieferant – die Basis deiner Existenz und Voraussetzung für bestmöglichen Output. Die Atemübungen beim Yoga zielen darauf ab, Energien zu harmonisieren, zu erweitern, zu stärken und so ihre Wahrnehmung zu trainieren.

Atmen: Jeder macht's, aber kaum einer bewusst

Werde dir deines Atems bewusst - nicht nur während der Yogastunde und natürlich während deines Sports – sondern lerne ihn kennen und mache seine Wahrnehmung zu einem wichtigen Teil deines Lebens. Du wirst damit ein mächtiges Werkzeug zur Entwicklung deiner Fähigkeiten bekommen. Fast automatisch atmest du im ruhigen Zustand circa 15–20 Mal pro Minute ein und aus. Wenn du einmal mitzählst, hast du den ersten Schritt zur bewussten Atmung schon gemacht. Beste Voraussetzung um mehr aus dir herauszuholen. Durch die bewusste Atmung erhöhst du deine Lungenkapazität, was dir wiederum eine längere Ausdauer beim Sport bringt. Sicher spürst du als Outdoorsportler zudem auch, wie du dich mit jedem Atemzug an der frischen Luft besser fühlst! Umgekehrt kannst du dich auch in Rage atmen. Mit deinem Atem kannst du demnach nicht nur deine körperliche Leistung, sondern auch deine Emotionen beeinflussen. Grund genug also, sich von Yogaexperten einige Atemübungen anzueignen.

Trainiere deine Bauchatmung!

Versuche immer öfter in den Bauch zu atmen, so erhält dein ganzer Körper genügend Sauerstoff. Außerdem beruhigt die Bauchatmung und ist eine perfekte Methode zur Stressbewältigung und Konzentration.

Und so geht´s:

1.

Atme tief durch die Nase ein und beobachte, wie sich dein Bauch wölbt. Dein wichtigster Atemmuskel, das Zwerchfell, zieht sich zusammen und bewegt sich abwärts.

2.

Atme langsam wieder durch die Nase aus. Dein Bauch zieht sich ein. Das Zwerchfell entspannt sich. Die verbrauchte Luft wird aus den Lungen gepresst.

3.

Wiederhole diese Übung so lang du dich konzentrieren kannst, egal wo: am Schreibtisch, im Auto oder beim Sport. Die Ausatemphase ist in der Regel länger als die aktive Einatemphase (z. B. Verhältnis: 2:1). Das Ausatmen ist erst einmal passiv, sofern nicht zum Schluss bewusst Restluft aus der Lunge befördert wird.

Häufige Fehler:

- **Zusammenziehen des Bauches beim Einatmen** durch Hochziehen der Schulter, Herunterfallen des Brustkorbes und Herausdrücken des Bauches beim Ausatmen (paradoxe Atmung)

- **Flache, kurze Brustatmung** (Brustraum weitet sich, keine Bewegung des Zwerchfells)

Steigere deine Performance durch effektive Atmung

Ob Konzentration oder mentale Stärke, Leistungspotenzial oder Ausdauer – mit der richtigen Atemtechnik erlebst du eine neue Dimension in deinem Lieblingssport. Normalerweise atmest du auch beim Sport – außer zum Beispiel beim Schwimmen – durch die Nase und nur in Ausnahmefällen durch den Mund. Führe kraftzehrende Bewegungen wie das Hochdrücken in den Liegestütz beim Ausatmen durch. Warum? Weil du durch die Koordination der Kontraktion des Atemmuskels mit dem beanspruchten Muskel deine Energieressourcen bestmöglich nutzt. Versuche, auch in der Anstrengung offen und gleichmäßig weiter zu atmen. Denn der unbewusste Impuls, dabei den Atem anzuhalten um kurzzeitig auf Kraftreserven zurückgreifen zu können, verringert deine Sauerstoff- respektive Lebensenergiezufuhr und somit langfristig deine Leistung.

» Gerätst du beim Surfen in eine Waschtrommel – also eine gewaltige, brechende Welle – hast du nur dann eine Chance, wenn du vollkommen ruhig bleibst. Also Atem anhalten und nicht gegen das Element wehren! So verbrauchst du kaum Sauerstoff, hast keine Panik und kannst dich darauf konzentrieren, den Kopf vor Schlägen zu schützen. Außerdem weißt du dann noch, wo oben und unten ist. So kommst du beim Auftauchen schneller wieder aufs Brett zurück. «

Yogacoach und Ski-/Boardexpertin Sonnia Höffken

Yoga-Workout: Wechselatmung

- **harmonisiert linke und rechte Körperhälfte**
- **erhöht Lungenkapazität**
- **trainiert Herz-Kreislauf**
- **fördert Konzentration**

So geht's:

1.
Halte die rechte Handfläche vor dem Gesicht. Lege die Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger sanft auf das Augenbrauenzentrum. Der Daumen liegt ohne Druck am rechten Nasenflügel, der Ringfinger am linken. Diese beiden kontrollieren den Atemfluss.

2.
Schließe nun mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme sanft durch das linke Nasenloch ein.

3.
Verschließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, öffne das rechte und atme durch das rechte Nasenloch wieder aus.

4.
Nun atme wieder durch das rechte Nasenloch ein.

5.
Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen, öffne das linke und atme durch das linke wieder aus. Das ist eine Runde. Atme sanft und fließend. Sollte ein Nasenloch enger sein als das andere – was in einem ganz normalen Rhythmus bei jedem Menschen geschieht – dann atme nicht mit Druck gegen diese Enge.

Wiederhole diese Übung einige Male im Wechsel. Fortgeschrittene bauen den Atemrhythmus nach Anleitung weiter aus.

YOGA IM MEDIZINCHECK

Zwischen Tradition und Moderne: Prof. Dr. med. Harald Gumbiller erläutert die Bedeutung von Yoga-Workouts als Ergänzung zum Extremsport

Harald, Du bist unter anderem für deine Kompetenz in der TCM, der jahrtausende alten Heilkunde aus Asien, bekannt. Auch Yoga blickt auf mehrere tausend Jahre Tradition zurück. Inwieweit kannst du dir vorstellen, dass Yoga Extrem- und Hobbysportler in der Vorbereitung auf ihre Lieblingssportart unterstützt?

Harald: Yoga vereint – wie die traditionelle chinesische Medizin – Körper und Geist, wobei hier noch die dritte Komponente Seele hinzukommt. Eine Trennung – wie häufig in der westlichen Medizin durchgeführt – gibt es nicht. Nur ein gesunder Geist kann höchste körperliche Leistungen abrufen. Natürlich kann andersherum aber auch nur ein körperlich fitter und gesunder Mensch geistige Leistungen bringen. Insofern trägt Yoga zur Gesundheitsförderung bei und ist dank der Vielseitigkeit – der Mischung aus Kraft-, Dehn- und Regenerations-Übungen – eine gute Vorbereitung für andere Sportarten. Auch schult es das Gleichgewicht und die Koordination des Bewegungssystems. Nach Verletzungen unterstützt Yoga den Sportler bei der Rehabilitation. Nicht zuletzt sorgt aber vor allem die bewusste Atmung in Kombination mit schwierigen Körperübungen für höchste Konzentration, mentale Stärke, höhere Ausdauer und trägt so zur Leistungssteigerung bei.

Die von uns vorgeschlagene Yoga-Methode sieht nach jeder Übung eine Ruhephase vor. Welchen medizinischen Vorteil hat es, dem Muskel eine gewisse Pause zu gönnen und ihm »nachzuspüren«?

Harald: Das Nachspüren der Übung schult die Achtsamkeit auf die gerade beanspruchten Muskeln und somit das Körpergefühl. Es hilft letztendlich, das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Gibt es Übungen, die du aus medizinischer Sicht grundsätzlich immer – egal ob Outdoorsportler oder Bürohengst – empfehlen würdest?

Harald: Eine gute Basis für den gesunden Menschen ist immer die Stabilisation der Rumpfmuskulatur, das heißt also vor allem die Stärkung von Rücken und Bauch. Diese kommt, aufgrund der konzentrierten Haltung, so gut wie bei jeder Yogaübung vor.

Bei den in diesem Buch präsentierten Sportarten nimmt der Sportler eine sonst für ihn ungewohnte Haltung ein. Welche Teile des Körperapparats sollte er jeweils deiner Meinung nach trainieren, um perfekt auf die Saison vorbereitet und auch während der Saison fit für sein Hobby zu sein?

Harald: Einerseits müssen die besonders beanspruchten Muskelgruppen weiter trainiert werden. Das heißt insbesondere:

- Beim Skifahren sind es der Musculus Quadrizeps femoris und die ischiocrurale Muskulatur.
- Alle Boardsports – egal ob auf dem Wasser oder im Schnee – sind immer eine Ganzkörper-Belastung. Hier sollte keine Muskelgruppe vernachlässigt werden.
- Auch Klettern oder Bouldern ist eine Ganzkörperbelastung. Somit sollte hier ebenfalls keine Muskelgruppe vernachlässigt werden. Es macht aber durchaus Sinn, speziell die Unterarmmuskulatur zu trainieren.
- Beim Laufen ist die komplette Muskulatur der unteren Extremitäten von Bedeutung.

Doch um im Gleichgewicht zu bleiben, müssen selbstverständlich auch die nicht beanspruchten Muskelgruppen trainiert werden. Alle meine Profisportler unterschiedlichster Disziplinen haben eines gemeinsam: Alle müssen Stabilisationsübungen für ihren gesamten Rumpf durchführen. Hier eigenen sich die obigen Yoga-Übungen, die wir speziell für den jeweiligen Sport ausgesucht haben, recht gut – zumal sie jeweils auch noch auf andere Aspekte wie Dehnung, Regeneration, Atmung und so weiter abzielen.

Buckelpiste, (Ab-)Stürze und sonstige ungewohnte Bewegungen – inwieweit kann ich hier jeweils durch gewisse Übungen Verletzungen vorbeugen?

Harald: Bei Stürzen und ungewohnten Bewegungen kommt es häufig zu einer Überdehnung von Strukturen. Dies kann durch ein ausgezeichnetes Muskelkorsett am besten abgefangen werden. Hier gilt für alle Sportarten dasselbe: Stabilisierungsübungen für die Rumpfmuskulatur und natürlich für die, je nach Sportart, besonders beanspruchten Muskelgruppen.

Diese Übungen sind für sämtliche Sportarten extrem wichtig und werden leider häufig vernachlässigt.So kann, egal ob Hobbysportler oder Profi-Athlet, das Verletzungsrisiko deutlich minimiert werden und durch eine gesunde Basis die Leistung verbessert werden.

Ferner sollte bei allen Sportarten nie außer Acht gelassen werden, dass die drei Komponenten Ausdauer, Schnellkraft und Koordination sportartspezifisch unterschiedlich gewichtet jedoch in einem harmonischen Verhältnis zueinander stehen sollten.

Dr. Prof. Prof. h.c. (Shanghai) Dr. Harald Gumbiller

Wäre Harald Gumbiller nicht Mediziner geworden, hätte er eine Karriere als Profifußballer eingeschlagen. Doch nun widmet der Orthopäde sein Berufsleben voll und ganz der Medizin. Mit den Zusatzqualifikationen Chirotherapie, Sportmedizin und Akupunktur liegen seine Spezialgebiete in der Osteopathischen Medizin, Applied Kinesiology, Herd- und Störfeldsuche sowie der ganzheitlichen Schmerztherapie. Neben der Leitung des Prienamed Ärztehauses in Prien am Chiemsee ist er als Gastprofessor des Huashan Hospitals der Fudan University in Shanghai, Ehrenprofessor des Departements für Integrative Medizin am Shanghai Medical College der Fudan University und als Dozent an diversen medizinischen Fakultäten in Deutschland tätig. Zum Ausgleich für die viele Arbeit ist Harald im Winter möglichst oft auf Skiern unterwegs, während es ihn im Sommer aufs Wasser zum Kiteboarden zieht.

KAPITEL 3.2

DER KANN'S

Vom Yoga-Kloster zurück in deutsche Berge: Unser Yoga-Experte Joachim Brahms verbindet Körpergefühl mit Sinn für Spiritualität

Yogalehrer Joachim Brahms beriet uns bei dem eBook neben der Auswahl und korrekten Beschreibung der Übungen vor allem auch mit theoretischem Hintergrundwissen über Yoga. Sein jahrelanges Know-how aus der Yoga-Praxis in Indien und auch in Deutschland floss ebenfalls in das eBook ein. Dank seines Verständnisses für die westliche Kultur und auch für die Prioritäten von Sportlern, schaffte der überzeugte Yogi die spirituelle Bedeutung von Yoga zusammen mit dem jeweiligen Effekt für einzelne Sportarten feinfühlig herauszuarbeiten.

So wurde Joachim Yogi:

» Von Geburt an war ich mir bewusst, in der Welt nur für einen zeitweiligen Teil meines Lebens zu Hause zu sein. In meiner Jugend beschäftigte ich mich mit abendländischen Schriftstellern und Mystikern. Doch erst der Kontakt mit der indischen Philosophie öffnete mir die Tür zu einem grenzenlosen und großherzigen, spirituellen Verständnis. Aufgrund ihrer Reinheit und Tiefe konnte sie mühelos alle anderen Weltbilder in sich harmonisieren.

So begann ich 1974 den ursprünglichen Bhaktiyoga unter Bhaktivedanta Swami zu lernen und zu leben. Im Jahre 1976 ging ich nach Indien – zur Wiege des Yoga – und studierte dort diese für mich faszinierende Philosophie. Ab 1982 erweiterte ich unter Shridhar Dev Goswami mein Studium. Ein Mitschüler, der von der Bihar School of Yoga in mein Ashram kam, lehrte mir die ersten Yoga-Asanas. Durch tägliches Üben baute ich auch auf diesem Gebiet meine Fähigkeiten aus.

Während des langjährigen Indienaufenthalts bereiste ich das Land von Sri Lanka bis in den Himalaya. Dabei lernte und lehrte ich gleichzeitig. Beim Besuch uralter heiliger Stätten und Tempel empfing ich Unterweisungen und Segnungen vieler Lehrer und Meister. So vertieften sich durch das äußere Erleben des lebendigen Yoga meine inneren Erfahrungen.

Mittlerweile bin ich zumindest körperlich wieder in die westliche Kultur zurückgekehrt und unterrichte seit einigen Jahren in den Chiemgauer Bergen unter anderem eine hauptsächlich männliche Bergsportlergruppe im Yoga nach Patanjali. Hier ist es mir besonders wichtig, das eigentliche Ziel des Yoga, nämlich das spirituelle Verständnis des Lebens zu vermitteln.

Hari om tat sat – so ist es. «

Mein Tipp für alle Sportler

»Die Ölmassage. Sie wird im Ayurveda als tägliche Routine empfohlen. Als Öl empfehle ich gereiftes Sesamöl. Es ist ausgleichend für alle Konstitutionen, recht dünnflüssig und dringt gut in die Poren ein. Erwärme ca. 100 ml davon in einem Wasserbad. Dann öle dich von Kopf bis Fuß im möglichst warmen Badezimmer ein. Das Öl nicht in die Augen kommen lassen – das brennt. Und natürlich die Fußsohlen auslassen, sonst wird´s rutschig. Lasse das Öl mindestens eine halbe Stunde einziehen – kürzer geht zwar auch, ist aber nicht so effektiv. Bleibe im Warmen und massiere das Öl nach Belieben immer mal wieder weiter ein. So dringt es tief unter die Haut ein, wirkt entgiftend und macht die gesamte Muskulatur in kurzer Zeit sehr geschmeidig. Zum Schluss reibst du mit einem Waschlappen das überschüssige Öl unter der warmen Dusche ab. Trockne dich mit einem alten Handtuch ab (das Öl lässt sich schlecht auswaschen). Du wirst sehen: Anschließend fühlst du dich wie neugeboren.«

Service und Adressen

Yoga für Kletterer - Yoga-Bücher und Video-Training
www.climbingflex.de

Hatha Yoga
www.mahashakti-yoga.de
MahaShakti Yoga Studio
Schraudolphstraße 27, EG
80799 München

Yoga für Sportler und Arbeitswütige
www.sukhayoga.de
Sukha Yoga
Oskar-Jäger-Str.173
50825 Köln

Yogaboarding für Surfer und Kletterer
www.yogaboarding.de
Yogaboarding
Josef Nawrocki Straße 14
12587 Berlin

Yoga für Boulderer (Beweglichkeit und Balance)
www.bertablock.de
Berta Block
Mühlenstraße 62
13187 Berlin

Yoga für Kletterer (Beweglichkeit und Balance)
www.yoga-mit-lena.de
Yoga-Institut Berlin
Bergmannstraße 91
10961 Berlin

Yoga für Surfer in Portugal
www.karmasurfretreat.com/de/

Yoga für Kletterer (Beweglichkeit und Balance)
www.oldenbloc.de
Oldenbloc Kletterhallenbetrieb GmbH
Melkbrink 76
26121 Oldenburg

Yoga für Kletterer (Beweglichkeit und Balance)
www.yoga-shala-bodensee.de
DAV Kletterzentrum Landshut
Ritter-von-Schoch Str.6
84036 Landshut

Yoga und Stand Up Paddling,
www.yoga-shala-bodensee.de
YOGA SHALA BODENSEE
Nußdorferstr. 38f
88662 Überlingen

Yoga und Skilanglauf, Meditation
www.naturhotel.at
Naturhotel Chesa Valisa
Gerbeweg 18
6992 Österreich

Vinyasa Yoga
www.unit-yoga.de
UNIT Yoga Hamburg
Ludolfstraße 19
20249 Hamburg

Knoff Yoga für eine bessere Balance
www.poweryogadresden.de
POWERYOGADRESDEN
Zinzendorfstraße 5
01069 Dresden

Pranayama - Die Kraft der Atmung
www.sivananda.org/berlin/
Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin e.V.
Schmiljanstraße 24
12161 Berlin

Yoga für Kletterer (Beweglichkeit und Balance)
www.boulderhalle-ulm.de
einstein Boulderhalle Ulm
Blaubeurer Strasse 100
89077 Ulm

Yoga für Kletterer (Beweglichkeit und Balance)
www.flashh.de
FLASHH - boulder spot
Gasstraße 18
22761 Hamburg

Vinyasa Flow Yoga
www.denisebachmann.de
Yoga & Bewegung
TriSanum
Ob dem Brückle 14
78054 VS-Schwenningen

Yoga & Bewegung
www.denisebachmann.de
Physiotherapie Iris Pfeiffer
Auf dem Wall 29
78628 Rottweil

Hatha Yoga
www.yogaschule-ruppin.de
Yogaschule am Unkenbach
Am Unkenbach 36
97529 Sulzheim

Yin Yoga
www.yogakitchen-duesseldorf.de
YogaKitchen
Comeniusstr. 1
40545 Düsseldorf

Skifahren und Poweryoga
www.kempten-yoga.de
Kamala Yoga
Raum Fluxus
Burghaldegasse 24
87435 Kempten

Impressum

Toplevel dank Yoga

Verantwortlich: Nora Taubert (V.i.S.d.PR) – SportScheck
Konzept und Redaktion: Almut Otto
Yoga-Beratung: Joachim Brahms

Herausgeber

SportScheck GmbH
Neuhauser Straße 21, 80331 München

Hotline: 01806 - 50 50 50*
Fax: 01806 - 50 51 50*
E-Mail: kontakt@du-machst-yoga.de

Handelsregister: B79508, Amtsgericht München
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 8111 46997

Geschäftsführung

Markus Rech (CEO), Stefan Herzog, Lars Schöneweiß
Vorsitzende des Beirats: Neela Montgomery

© 2016 SportScheck GmbH
Alle Rechte vorbehalten
Erschienen: 2016, Format: PDF

* Festnetz 20 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 60 Cent pro Anruf

Haftungsausschluss

Wichtiger Hinweis: alle Ratschläge und Übungen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Dennoch sind Sie selbst aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder SportScheck und verantwortliche noch Autoren können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Fotos: SportScheck, Franz Faltermaier, Drew Benson, Michael Reusse, HissTec, Thorsten Jochim, Harald Gumbiller, Seite 1: iStock/bhairav, Seite 5: iStock.com/vadiko, Seite 7: iStock.com/mediaphotos, Seite 40: iStock.com/Serg Myshkovsky, Seite 43: iStock/blindtoy99, Seite 49: iStock/JoeLena

Wir danken für die Unterstützung bei diesem eBook:

- Almut Otto, www.ottopr.com
- Joachim Brahms
- Sonnia Höffken, www.skiyo.info / www.call-a-yogi.com
- Bernie Hiss, www.hiss-tec.com
- Sonja von Opel, www.sonjavonopel.com
- Dr. Harald Gumbiller, www.prienamed.de