

Mit 12 Karten für Ihr Training!

Fit mit YOGA

DASS YOGA wirkt, bestätigen zahlreiche internationale Untersuchungen. Die indische Lehre hilft diesen zufolge bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Depressionen und Angstzuständen ebenso wie bei Schlaf- und Durchblutungsstörungen. Und das ist noch längst nicht alles. Denn wer regelmäßig seine Asanas, so heißen die Übungen im Yoga, praktiziert, formt den Körper, stärkt das Immunsystem und verbessert sogar sein Sexleben (siehe Kasten auf Seite 60).

Kein Wunder, dass bereits mehr als 350.000 Österreicher dem Yoga verfallen sind, Frauen dabei häufiger als Männer. Auf einen praktizierenden Mann, Yogi genannt, kommen vier Frauen, also Yoginis. Eine davon, die mittlerweile ihr Hobby zum Beruf gemacht hat, ist Selma Kornmüller. Vor zehn Jahren machte sie bei einer Amerikareise Be-

Längst bestätigen Studien, was man in Indien seit über 3.000 Jahren weiß: Yoga hält gesund, jung und macht glücklich. Und: Die asiatischen Übungen helfen gegen diverse Alltagsbeschwerden. Wir verraten, worauf Sie achten müssen. Plus: Ihre Yoga-Karten mit den Top-Übungen!

Text: Eva Jankl

kanntschaft mit Yoga. Nach absolvierter Yoga-Ausbildung folgten private Unterrichtsstunden mit Freunden, die sie motivierten, „Happy Glow Yoga“ zu gründen.

Neben fixen Hatha-Yoga-Stunden (derzeit montags um 18 Uhr im *Biolino*, dienstags um 19.30 Uhr im *Nineteen Business* und donnerstags um 19.30 Uhr im *Tanz Hotel*, alle in Wien) bietet sie auch „spontane“ Pop-up-Stunden an – diesen Sommer

Yoga aktiviert die Lebensenergie und hilft, zahlreichen Alltagsbeschwerden vorzubeugen!

lustaufleben.at



UNSERE EXPERTIN

SELMA KORNMÜLLER.

Bei einer Amerikareise verliebte sich die Wienerin Hals über Kopf in Yoga. Sie gründete „Happy Glow Yoga“. In LEBEN verrät sie, worauf man achten muss und zeigt die wirksamsten Übungen (siehe Karten nächste Seite).
www.happy-glow-yoga.com



Wussten Sie ...? FAKTEN ÜBER YOGA

Macht schön

Regelmäßiges Yoga strafft die Muskeln und verbessert das Körpergefühl. Übungen mit dem Kopf nach unten verbessern die Durchblutung des Gesichts und verpassen diesem somit einen jugendlicheren Touch.

Stärkt das Immunsystem

Und zwar vom ersten Moment an. Die Kombination von Atem-, Beweglichkeits- und Herz-Kreislauf-Training stärkt den Körper sogar noch mehr als regelmäßige Wanderungen in der Natur, wie eine norwegische Studie zeigt.

Unterstützt den Darm

Beim Yoga wird durch die körperliche Betätigung die Verdauung auf sanfter Weise angeregt: Einige Bewegungen massieren sogar gezielt den Darm, was Verstopfung entgegenwirkt.

Hilft bei Depressionen

Atem- und Entspannungsübungen helfen dem Körper, sein Gleichgewicht zu finden. Herzrhythmus, Atemfrequenz und Stresslevel werden gesenkt, was sich positiv auf die Schlafqualität und die Stimmungslage auswirkt.

Verbessert das Sexleben

Und das ist nicht nur auf das verbesserte Körpergefühl zurückzuführen. Vielmehr sind die Beckenbodenmuskeln ein wichtiges Thema beim Yoga: Sie werden gezielt gestärkt.

Hilft beim Abnehmen

Die Wohlfühlwirkung beugt Frustessen vor. Einige Übungen aktivieren den Stoffwechsel. Bei dynamischeren Formen des Yoga (wie etwa Ashtanga) wird zusätzlich Muskelmasse aufgebaut, die den Grundumsatz erhöht.

haben diese in Galerien, im Volksgarten und an der Donau stattgefunden.

Auch Sie wollen von dem gesunden Ganzkörper-Workout profitieren? Yoga-Expertin Selma Kornmüller zeigt in LEBEN zwölf Übungen, die Körper und Geist fit halten. Das gesamte Workout (siehe Karten rechts zum Heraustrennen) dauert etwa eine halbe Stunde.

Wie Medizin. Yoga wirkt auf den ganzen Körper: Verkürzte Muskeln werden gedehnt und schwache Muskeln aufgebaut. Um einen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu haben, sollte das Tempo so gewählt werden, dass man beim Training ins Schwitzen kommt, aber dennoch gut atmen kann. Vorsicht: Jeder sollte nur so weit gehen, solange er sich wohlfühlt; die Bewegungen dürfen nie Schmerzen verursachen. Vor jeder Stunde auf das Aufwärmen nicht vergessen!

„Versuchen Sie ruhig und gleichmäßig zu atmen. Genießen Sie die Yogaeinheit, Sie können auch ein kleines Lächeln aufsetzen – da machen die Asanas noch mehr Spaß“, empfiehlt Profi Selma Kornmüller.

**Eine alte Yoga-Weisheit besagt:
Nimm deine Gedanken wahr, aber bewerte sie nicht!**

Ihr Extra

12 YOGA-ÜBUNGEN FÜR MEHR POWER

SO GEHT'S: Trennen Sie die Karten aus dem Heft und nehmen Sie sich dreimal pro Woche Zeit für Ihr Yoga-Workout. Versuchen Sie jede Position fünf Atemzüge lang zu halten. Achten Sie auf eine korrekte Durchführung. Drei bis fünf Durchgänge machen!

Zeit für Yoga. Wann immer Sie üben: Achten Sie darauf, in dieser Zeit ungestört zu sein. Deswegen kann es von Vorteil sein, gleich morgens die Übungen zu machen. Zu dem Zeitpunkt ist der Körper möglicherweise noch etwas steif, man wird aber noch nicht von sonstigen Verpflichtungen beansprucht. Außerdem ist dies eine gute Gelegenheit, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Wer lieber am Abend übt: Auch kein Problem. Nur dann sollte man das Yogatraining wie einen Termin behandeln, der genauso viel wert ist wie jeder andere und nur in Ausnahmefällen abgesagt werden darf. Sollten einmal keine 30 Minuten zur Verfügung stehen, so lässt sich das Programm auf zwei Einheiten von je 15 Minuten aufteilen. Bei dieser Version achten Sie aber bitte darauf, dass alle Übungen gleich oft durchgeführt werden. Wichtig: „Vor jeder Einheit sollte man zwei bis drei Stunden nichts essen. Stattdessen sollte man davor und danach Wasser oder Tee trinken“, rät die Expertin.

Regelmäßigkeit. „Einmal ist keinmal“: Dieses Motto gilt für fast jede Sportart – und für Yoga ganz besonders. Dreimal pro Woche eine halbe Stunde ist ideal. In dieser Dosis können sich Ihre Muskeln auch die Bewegungen am besten „merken“ und Sie profitieren am meisten.

Ihr Yoga-Programm

JETZT starten!

Entlang der Linie ausschneiden



ÜBUNG 1

Der Baum Vrikshasana



WIRKUNG: Verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie das Gleichgewicht, kräftigt die Rumpfmuskulatur, trainiert Beinmuskeln und Beckenboden.

ÜBUNG 2

Der Stuhl Utkatasana



WIRKUNG: Die Beine werden gekräftigt, Schulter- und Brustmuskeln gedehnt. Standhaftigkeit, Stabilität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

ÜBUNG 3

Der Krieger Virabhadrasana



WIRKUNG: Kräftigt Beine und Beckenboden, vertieft die Atmung, bessert die Muskelpumpe, regt den Stoffwechsel an.

ÜBUNG 4

Der Hund Adho Mukha Svanasana



WIRKUNG: Dehnt die Brustmuskeln und die Beintrickseiten, kräftigt die Schultern, regt die Bauchatmung an.

ÜBUNG 5

Kindstellung Garbhasana



WIRKUNG: Beruhigt, hilft gegen Schlafstörungen, entspannt die inneren Bauchorgane, dehnt den unteren Rücken und das Gesäß.

ÜBUNG 6

Der Rockstar Camatkarasana



WIRKUNG: Dehnt Brustmuskeln, Beine und Taille, entlastet die untere Wirbelsäule, vertieft die Atmung.

Der Stuhl Utkatasana

AUSFÜHRUNG: Aufrechter Stand, die Füße sind fest mit dem Boden verwurzelt. Beim Einatmen die Hände mit den Handflächen zueinander über den Kopf heben und die Knie beugen, so als ob man sich hinsetzen möchte. Die Knie gehen nicht über die Fußspitzen hinaus. Brustkorb öffnen, Schulterblätter nach hinten ziehen, sodass sie sich berühren. Position fünf Atemzüge lang halten, fünf Wiederholungen.
VORSICHT: Bei überstreckten Kniegelenken sollten Sie darauf achten, dass die Kniegelenke in Position bleiben. Bei akuten Beschwerden im Rücken, der Bandscheiben oder der Hüft- oder Kniegelenke sollten Sie die Übung nicht machen.

Der Hund Adho Mukha Svanasana

AUSFÜHRUNG: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, spreizen Sie die Finger und drücken Sie beide Hände fest in die Matte. Strecken Sie Arme und Beine und heben Sie den Po in die Höhe. Beim Ausatmen drücken Sie den Po nach oben und hinten, der Kopf ist zwischen den gestreckten Armen, der Blick geht nach unten. Die Schultern bleiben locker und ziehen nicht zu den Ohren. Halten Sie die Position fünf Atemzüge lang, fünf Wiederholungen. Anfänger können bei der Übung die Knie gebeugt lassen, wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.
VORSICHT: Bei Schwangerschaften und einer Neigung zu Schwindel ist die Übung nicht ideal. Auch bei Migräne, starken Kopfschmerzen und stark erhöhtem Blutdruck sollte darauf verzichtet werden.

Der Rockstar Camatkarasana

AUSFÜHRUNG: In den herabschauenden Hund (siehe dort) gehen. Dann das rechte Bein Richtung Decke strecken, das rechte Knie beugen. Die rechte Hüfte über die linke positionieren und mit dem rechten Bein nach hinten über den Körper steigen. Der Rücken ist Richtung Boden ausgerichtet, die Hüfte gehoben. Gleichzeitig das Gewicht auf die linke Hand verlagern und den rechten Arm weit nach oben strecken. Das rechte Knie ist gebeugt, das linke Bein ausgestreckt. Der Blick geht zur rechten Hand.
VORSICHT: Bei Schmerzen in den Handgelenken oder in den Schultergelenken sollte auf die Übung verzichtet werden.

Tipps > Der Rockstar erfordert Körpergefühl und Übung. Nicht verzagen, wenn es beim ersten Versuch nicht klappt!

Der Baum Vrikshasana

AUSFÜHRUNG: Stellen Sie sich aufrecht hin, der Rücken ist gerade, der Stand stabil. Verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein und verwurzeln Sie sich über dieses mit der Erde. Heben Sie das andere Bein und setzen Sie den Fuß auf der Oberschenkelinnenseite des Standbeins ab. Die Höhe können Sie frei wählen. Wichtig ist, dass der Fuß nicht am Knie aufliegt. Winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Handflächen auf Brusthöhe aufeinander, die Schultern bleiben dabei unten. Halten Sie die Position fünf Atemzüge lang. Bei Gleichgewichtsproblemen hilft es, einen Punkt am Horizont zu fixieren. Seitenwechsel. Fünfmal machen.
VORSICHT: Bei starkem Hohlkreuz sollten Sie darauf achten, dass der Beckenboden während der Übung angespannt ist. Bei Bandscheibenproblemen ist die Übung tabu.

Der Krieger Virabhadrasana

AUSFÜHRUNG: Machen Sie einen weiten Ausfallschritt nach vorne, das Becken bleibt in einer Linie mit dem Körper. Drehen Sie den hinteren Fuß um 90 Grad nach außen. Das Becken wird parallel zur Mattenlänge gedreht. Beugen Sie das vordere Bein, der Oberschenkel sollte parallel zum Boden sein, das hintere Bein ist gestreckt. Oberkörper aufrichten, die Schultern sind locker. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden ausstrecken. Der Blick geht nach vorne. Position fünf Atemzüge halten. Wechseln Sie die Seite, indem Sie die Arme sinken lassen, das vordere Bein strecken und sich auf die andere Seite drehen.

VORSICHT: Nicht bei Bandscheiben- und Knieproblemen!

Tipps > Schultern während der Übung locker lassen. Schulterblätter gedanklich zusammenführen.

Kindstellung Garbhasana

AUSFÜHRUNG: In den Fersensitz gehen, die Hände vor den Knien ablegen und sich strecken. Die Hände über den Boden nach vorne gleiten lassen und den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, die Stirn zu Boden sinken lassen. Die Arme neben dem Körper nach hinten geben, die Handflächen zeigen in Richtung Decke. Entspannen Sie den Rücken und atmen Sie tief in den Bauch. Fünf Atemzüge in der Position verweilen. Hände neben die Knie legen und langsam wieder aufstehen.
VORSICHT: bei Schmerzen im unteren Rücken und der Hüfte! Bei akuten Beschwerden und Entzündungen im Bauch, im unteren Rücken, an Hüfte oder Knie sollten Sie diese Übung besser nicht praktizieren.

Ihr Yoga-Programm

ÜBUNG 7

Die Taube Eka Pada Kapotasana

WIRKUNG: Kräftigt die Beine, dehnt die Leisten, vertieft die Atmung, stärkt das Selbstbewusstsein.



ÜBUNG 8

Das Brett Chaturanga Dandasana

WIRKUNG: Ganzkörpertraining: verbessert die Haltung, regt den Stoffwechsel an, verbessert das Gleichgewicht. Optimal zur Osteoporose-Vorbeugung!



ÜBUNG 9

Seitliche Planke Vasisthasana

WIRKUNG: Wirksames Ganzkörpertraining, das den Stoffwechsel anregt, die Atmung vertieft und das Gleichgewichtsgefühl verbessert.



ÜBUNG 10

Das Boot Navasana

WIRKUNG: Kräftigt den Rumpf, vor allem den Bauch; regt Verdauung und Stoffwechsel an, vertieft die Atmung und stärkt das Durchhaltevermögen.



ÜBUNG 11

Lotussitz Padmasana

WIRKUNG: Holt einen in die Gegenwart zurück, harmonisiert Körper und Geist. Gute Position, um zu meditieren.



ÜBUNG 12

Die Kobra Bhujangasana

WIRKUNG: Kräftigt die Rückenmuskeln, regt die Verdauung an, verleiht neue Energie, vertieft die Brustatmung.



Das Brett *Chaturanga Dandasana*

AUSFÜHRUNG: In den Vierfüßlerstand gehen, die Hände schulterbreit auflegen, die Mittelfinger sind parallel zueinander. Spreizen Sie die Finger.

Die Beine nacheinander nach hinten ausstrecken und die Zehen aufstellen, der Körper sollte eine gerade Linie bilden. Bauchmuskeln und Beckenboden anspannen.

Halten Sie die Position so, dass der Körper wie ein Brett über dem Boden schwebt, der Rumpf sollte dabei stabil bleiben. Der Blick ist auf die Matte gerichtet, der Nacken in einer Linie mit der Wirbelsäule.

Drei Atemzüge lang so bleiben. Drei Wiederholungen machen. Geübte können die Pose auch fünf Atemzüge lang halten.

VORSICHT bei starken Verspannungen von Nacken und Schultern. Bei Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom sollten Sie sich bei der Übung auf die Fäuste stützen. Bei Beschwerden in Rücken, Schultern und Bandscheiben ist die Übung tabu!

Das Boot *Navasana*

AUSFÜHRUNG: Hinsetzen, Beine nach vorne strecken, der Oberkörper ist aufrecht.

Anfänger fassen die Kniekehlen, Fortgeschrittene die Zehen und heben den Oberkörper ein bisschen, bis sie leicht ins Hohlkreuz fallen.

Gewicht nach hinten verlagern und gleichzeitig die Beine vom Boden heben, bis der Körper ein V formt. Der Rücken ist gerade, die Brust zieht in Richtung Himmel, der Bauch ist angespannt. Ein Hohlkreuz vermeiden.

Wer will, kann die Arme neben dem Körper ausstrecken.

Fünf Atemzüge in der Position bleiben, insgesamt fünf Wiederholungen machen!

VORSICHT bei fortgeschrittenen Schwangerschaften, Bluthochdruck und Verspannungen im Nacken. Bei Bandscheibenvorfällen, Beschwerden im unteren Rücken und Entzündungen im Bauch sollte die Übung nicht gemacht werden.

Die Kobra *Bhujangasana*

AUSFÜHRUNG: Bauchlage. Leisten und Schambereich berühren den Boden, die Füße sind geschlossen, die Fußrücken sind am Boden. Die Hände unter den Schultern ablegen, das Kinn aufstellen. Beine nach hinten strecken, Beckenboden anspannen und bei der Einatmung Kopf und Oberkörper langsam mit der Rückenmuskulatur weit nach vorne und nach oben strecken. Der Nacken bleibt lang, das Gesäß entspannt.

Position fünf Atemzüge lang halten, fünf Wiederholungen.

VORSICHT bei Verspannungen im unteren Rücken. Tabu bei Bandscheibenproblemen, Entzündungen von Bauch, Schultern und Brust sowie bei Schwangerschaften ab dem 5. Monat.

Tipp > Bei einer Variante können die Hände zum Gesäß gebracht werden. Dazu Finger verschränken, Arme ziehen nach hinten.

Die Taube *Eka Pada Kapotasana*

AUSFÜHRUNG: In den herabschauenden Hund gehen, das rechte Knie beugen, nach vorne zwischen die Hände bringen und auf der Innenseite der rechten Hand ablegen. Die rechte Ferse liegt nun am Schambein. Linkes Bein und Fußrücken sind auf der Matte abgelegt. Becken so weit wie möglich sinken lassen. Die Hände links und rechts vom Gesäß abstützen und den Rücken gerade richten.

Für Geübte:

Linken Arm hinter dem Kopf abwinkeln und die Zehen in die Kniebeuge heben. Den rechten Arm ebenfalls abwinkeln und mit der rechten Hand hinter dem Kopf die linke Hand fassen.

Position fünf Atemzüge halten und dann die Seite wechseln. Wenn man diese Pose schon einige Male geübt hat, können Wiederholungen gemacht werden.

VORSICHT: Bei starkem Hohlkreuz unbedingt auf angespannte Beckenbodenmuskeln achten! Bei akuten Beschwerden von Hüften, Knien, Bandscheiben oder im unteren Rücken sollte die Taube nicht ausgeführt werden.

Seitliche Planke *Vasisthasana*

AUSFÜHRUNG: In die Brettstellung gehen. Bei der Einatmung den Körper nach rechts drehen, die Beine übereinander stapeln oder leicht gegrätscht ablegen und den linken Arm in Richtung Decke strecken.

Beckenboden und Bauch sind angespannt, der Blick geht über die Fingerspitzen hinaus, der Rumpf zieht nach oben.

Drei Atemzüge in dieser Stellung bleiben, je Seite die Übung dreimal wiederholen. Geübte können die Position fünf Atemzüge halten und fünf Wiederholungen machen.

VORSICHT bei starken Verspannungen! Nicht empfehlenswert bei akuten Beschwerden von Bandscheiben, Schultern und Rücken.

Tipp > Einfacher wird die Übung, wenn man den unteren Arm abstützt, statt diesen durchzustrecken.

Lotussitz *Padmasana*

AUSFÜHRUNG: Setzen Sie sich auf den Boden, beugen Sie das rechte Bein und ziehen Sie die Ferse in Richtung Schambereich. Heben Sie nun mit beiden Händen vorsichtig den Fuß und ziehen Sie ihn auf den linken Oberschenkel, das Bein bleibt geschlossen. Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Bein. Der Rücken ist gerade, der Bauch angespannt.

Die Position halten, solange es angenehm ist. Anfangs nur eine Minute, langsam die Zeit erhöhen.

VORSICHT bei steifen Gelenken. In diesem Fall kann auch auf einem Kissen oder einem Stuhl sitzend geübt werden. Bei schweren Gelenksarthrosen sowie Verletzungen oder Abnutzungserscheinungen der Kniegelenke sollte die Übung nicht gemacht werden.