

# Für mehr

## innere Balance

In hektischen Zeiten suchen immer mehr Menschen nach Ausgleich und finden ihn in ganzheitlichen Trainingsmethoden. Yoga ist mittlerweile zu einer regelrechten Trendsportart geworden. Doch warum bringt es Körper und Geist in Einklang? Eine Spurensuche. VON BIRGIT GEHRMANN (TEXT)

>> Den Muskeln ist es egal, welchem Reiz sie ausgesetzt werden. Denn Zellen können nicht zwischen Krafttraining, Laufen oder Yoga differenzieren. Nun stellt sich die Frage, worin der Vorteil von Yoga gegenüber anderen Sportarten liegt und warum es gerade Trend ist? Denn fünf Millionen Menschen sollen in Deutschland bereits regelmäßig Yoga üben, so der Berufsverband der Yoga-lehrenden (BDY). Tendenz steigend.

### Stress abbauen

Die Antwort ist in den heutigen Lebensumständen begründet. Der Alltag wird hektischer, das Arbeitsumfeld stressiger. Deshalb suchen viele nach ganzheitlichen Trainingsmethoden, die Sport mit Entspannung und Konzentration verbinden. Yoga ist hierfür die Paradedisziplin, weiß Professor Dr. Ingo Froböse, Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln. „Bei Yoga werden die körperlichen Übungen genutzt, um in einen Zustand der inneren Balance zu gelangen.“ Zum einen würden die Übungen allein schon entspannend wirken, da Sport den Geist ablenkt. Bei Yoga spielt zudem die mental, kognitive Seite eine Rolle. Viele gängigen Entspannungstechniken arbeiten mit bestimmten Atemübun-

gen. Auch bei Yoga spielt die Atmung eine zentrale Rolle. „Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Prüfung. Bevor sie die Tür zum Prüfungsausschuss öffnen, atmen Sie tief durch, um sich zu konzentrieren und den Schritt hinein zu wagen“, erklärt Froböse. Dieses im Volksmund „Einmal-tief-durchatmen“ genannte Phänomen kennt jeder. Bei Yoga lernt man, es richtig einzusetzen, um Alltagsstress abzubauen.

Neben dem Stressabbau gibt es eine ganze Reihe von weiteren positiven Effekten, die diese Sportart mit sich bringt. „Yoga eignet sich für alle, die keinen extremen Muskelaufbau wünschen, wie dies beim Hanteltraining der Fall ist, aber dennoch ihre Muskeln straffen wollen“, sagt Froböse. Es kurbelt zudem den Stoffwechsel an sowie die Durchblutung und stärkt damit das Immunsystem. Wissenschaftlich bewiesen sind all diese Effekte zwar nicht, doch dies liegt einzig an dem Umstand, dass die Studien zu Yoga nicht so aufgebaut sind, wie es wissenschaftliche Standards vorschreiben. Froböse, selbst Sportwissenschaftler, sieht dies jedoch nicht als Problem: „Die Tradition belegt, dass Yoga all dies bewirkt.“ Und diese ist immerhin nun schon mehrere hundert Jahre <<

### Zur Person



Professor Dr. Ingo Froböse ist Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ und des Instituts für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, Wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH sowie Sprecher der Arbeitsgruppe Gesunde Region in der Stadt Köln.

# Yoga für zu Hause

Wer selbst Yoga testen möchte, aber den Weg ins Fitnessstudio oder die Yogaschule scheut, kann mit einem Yoga-Set samt DVD auch einfache Übungen zu Hause machen. „Komplizierte Übungen sollten aber mit einem Trainer gemacht

werden, der ein Auge auf die Ausführung hat“, sagt Ines Vogel, Fitnesstrainerin und selbst Yoga-Lehrerin. Für das Galaria Magazin hat die Fitnessexpertin einige Übungen zusammengestellt, die jeder zu Hause nachmachen kann.

## Zur Person



**Ines Vogel** ist dreifache Fitness-Aerobic-Weltmeisterin und arbeitet seit 18 Jahren als Fitnesstrainerin, Referentin und Ausbilderin unter anderem für Power Yoga. Als Personaltrainerin betreute sie bereits Schauspieler Karsten Speck sowie die Hollywood-Actionhelden Ralf Möller und Matthias Hues. Sie ist Begründerin von den Trainingssystemen wie „Kiboe“ und „Rhythmic-Yoga“. [www.inesvogel.de](http://www.inesvogel.de)

## Gewinnen Sie ein Yoga-Set

**Gewinnen Sie** ein Yoga-Set mit Übungs-DVD, einer Yoga-Matte, zwei Yoga-Blöcken und einem Yoga-Gurt.

**Beantworten Sie** dazu einfach folgende Frage: Neben Leistungssteigerung bewirkt Yoga unter anderen ...

- A) Stressaufbau    B) Stressabbau    C) Müdigkeit



Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

**GALERIA Kaufhof GmbH, Kennwort „Yoga“  
Postfach, 50618 Köln**



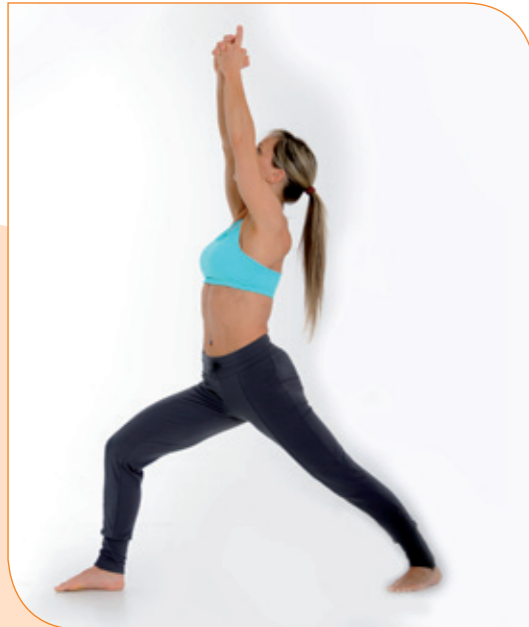
Sie können auch online unter [www.galeria-magazin.de](http://www.galeria-magazin.de) teilnehmen.

**Einsendeschluss ist der 30.06.2010**

**Teilnahmebedingungen:** Unter den richtigen Antworten entscheidet das Los. Die Gewinner werden [auf dem Postweg/per Email] benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt ist jeder ab 18 Jahren. Mitarbeiter der GALERIA Kaufhof GmbH und der Corps. Corporate Publishing Services GmbH dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinne können nicht bar ausgezahlt werden. Es werden nur natürliche Personen als Teilnehmer berücksichtigt. Die Teilnahme über Teilnahme- und Eintragungsdienste ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 30.06.2010.**



**1 Hund** stärkt und entspannt die Schulter- und Nackenmuskulatur. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und stellen Sie die Fußballen hüftbreit auf. Heben Sie das Becken so weit nach oben, bis Beine und Arme vollständig gestreckt sind. Auch der Rücken ist gestreckt. Achten Sie darauf ihn nicht zu überdehnen. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.



**2 Krieger 1** trainiert das Gleichgewicht und kräftigt Bein-, Po- und Bauchmuskeln. Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe aus. Stellen Sie nun die Beine so weit auseinander hin, bis die Knöchel auf Höhe der Handgelenke stehen. Drehen Sie Ihren Körper nach rechts um die eigene Achse, bis das rechte Bein nach vorne und das linke nach hinten zeigt. Strecken Sie die Arme über dem Kopf, so dass sie eine Verlängerung des Oberkörpers bilden. Die Handinnenflächen liegen dabei aufeinander. Beugen Sie nun das vordere Knie, bis es über dem Fuß steht und drehen den hinteren Fuß mit nach vorn ein, bis sich die Ferse vom Boden löst. Halten Sie diese Stellung einige Atemzüge lang ein. Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen ruhig und tief ein- und aus. Drehen Sie sich dann langsam und kontrolliert zur Mitte zurück und führen Sie die Übung in umgekehrter Abfolge zur anderen Seite aus. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



**3 Krieger 2** ist die schwierigere Variante des Kriegers. Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe aus. Stellen Sie nun die Beine so weit auseinander hin, bis die Knöchel auf Höhe der Handgelenke stehen. Drehen Sie den rechten Fuß um 90 Grad nach rechts, den linken um etwa 30 Grad. Beugen Sie nun das rechte Bein, bis das Knie über Ihrem Fuß steht. Unter- und Oberschenkel bilden nun einen 90-Grad-Winkel. Halten Sie diese Stellung einige Atemzüge lang ein. Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen ruhig und tief ein- und aus. Drehen Sie sich dann langsam und kontrolliert zur Mitte zurück und führen Sie die Übung in umgekehrter Abfolge zur anderen Seite aus. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



**5 Dreieck** dehnt Bauch- und Rückenmuskeln sowie den Trizeps. Beugt Rückenbeschwerden vor. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine dabei weit auseinander. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beugen Sie beim Ausatmen den linken Arm und Ihren Oberkörper nach rechts. Dabei zeigt Ihre rechte Hand nach unten. Beide Arme bilden eine Linie. Ihr Kopf schaut nach oben. Halten Sie diese Stellung einige Atemzüge lang ein. Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen ruhig und tief ein- und aus. Drehen Sie sich dann langsam und kontrolliert zur Mitte zurück und führen Sie die Übung in umgekehrter Abfolge zur anderen Seite aus. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

**4 Drehsitz** dehnt Po-, Hüft-, Rücken- und Bauchmuskeln und steigert die Flexibilität des Körpers. Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie die Beine und halten Sie den Rücken gerade, so dass Beine und Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Ziehen Sie das linke Bein heran und heben Sie den Fuß über den auf dem Boden liegenden rechten Oberschenkel. Legen Sie Ihren rechten Arm auf der Außenseite des linken Oberschenkels ab und drücken Sie ihn leicht gegen Ihr Bein. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper und Kopf so weit um die eigene Achse nach links, bis Sie über Ihre linke Schulter nach hinten schauen können. Ihre linke Hand stützt sich auf dem Boden ab. Halten Sie diese Stellung einige Atemzüge lang ein. Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen fünf- bis sechsmal ruhig und tief ein und aus. Lösen Sie die Übung dann vorsichtig und langsam auf und führen Sie sie zur anderen Seite aus. Dann kommen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.



**6 Kobra** stärkt den Rücken und öffnet das Herz. Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden, Ihre Stirn berührt ebenfalls den Boden. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach unten unter die Schultern. Nun heben Sie den Kopf an, drücken die Schulterblätter zusammen, spannen den Po an und heben den Oberkörper soweit an, wie es geht und angenehm ist. Halten Sie diese Stellung einige Atemzüge lang ein. Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen ruhig und tief ein- und aus. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.