

# Yoga für Ihr Handicap



(Abb. 1)



(Abb. 2)



**Michaela Kropf**  
Yogalehrerin und Mitglied im BYV  
Michaela Kropf sammelt seit 1988  
Erfahrung in der Meditation und  
seit 1998 im Hatha Yoga. 2003 ent-  
schied sie sich für eine Ausbildung  
zur Yogalehrerin und ist Mitglied im  
Bund der Yoga Vidya Lehrer. Die von

ihre gelehrte Yogarichtung beruht auf der Tradition von Swami Sivananda, ein Anfang des 19. Jahrhunderts lebender indischer Mediziner und Yogi. Swami Sivananda reduzierte die komplexen Grundlagen der 5000 Jahre alten Yogainhalte auf eine für unsere Zeit angepasste Übungsreihe, so dass die positive Wirkung des Hatha Yoga (Yoga der Körperübungen) für jedermann zugänglich und erfahrbar ist. Fast zeitgleich mit ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin lernte Michaela Kropf das Golfspiel kennen. Begeistert von der Ähnlichkeit dieses Sports zum Yoga: Intensität eines Golfschwungs, Komplexität von Körper und Geist und der vielen Zeit in der Natur während einer Golfrunde, machte sie 2002 ihre Platzreife. Seitdem verbringt sie jede freie Minute auf dem Golfplatz. Golf und Yoga wurden für sie zu einer Einheit, und so entwickelte sie aus ihren Erfahrungen ein spezielles Yogaprogramm für Golfspieler. Kurse mit Michaela Kropf können Sie ab Mai 2006 im cosmoyoga Berlin im Marmorhaus am Kurfürstendamm 236 besuchen. [www.cosmoyoga.de](http://www.cosmoyoga.de)

## Hallo liebe Golf- und Yogafreunde!

Herzlich Willkommen zu meiner Kolumne 'Yoga für Ihr Handicap' in der Ausgabe vom Mai '06. Ich stelle Ihnen heute eine Übung für Kraft in den Schultern und Oberarmen vor, den Delphin. Achten Sie bei der Übung darauf, dass Sie im Schulter- und Nackenbereich schön locker bleiben. Sollte dem nicht so sein, empfehle ich Ihnen vorerst für Kraft im oberen Rücken als Übung die Schere und für bessere Mobilität die Übung den Hund.

Um die Stellung des Delphins zu erreichen, gehen Sie zuerst in den Hund. Dafür begeben Sie sich auf alle Viere auf den Boden. Denken Sie daran im Vierfüßlerstand, die Hände direkt auf Schulterhöhe zu platzieren und die Knie senkrecht zu den Hüften zu haben. Pressen Sie die Hände fest in den Boden und stellen Sie die Zehen auf. Atmen Sie tief ein! Heben Sie auf der Ausatmung die Hüfte hoch und schieben sie weit nach oben raus. Die Beine sind durchgestreckt, die Fußsohlen möglichst flach auf dem Boden. Der Kopf hängt entspannt zwischen den Schultern. Entspanntes Atmen, Kraft in den Armen, Rücken und Beine werden gedehnt. Wenn

Sie im Hund Stabilität und Ruhe gefunden haben, winkeln Sie einen nach dem anderen Arm an und legen die Ellenbogen senkrecht unter den Schultern auf. Die Hände fassen sich, so dass die Unterarme jetzt ein Dreieck bilden. Sie sind nun in der Ausgangsposition des Delphin. (Abb. 1) Achten Sie darauf, dass die Schultern entspannt und weg von den Ohren sind, der Deltamuskel und Trizeps arbeiten. Gesäß und unterer Rücken sind fest. Sie atmen gleichmäßig! Mit der Einatmung schieben Sie den gesamten Körper in seiner Spannung nach vorne über die Ellenbogen, so dass Ihr Kinn ein paar Zentimeter vor den Händen ist. (Abb. 2) Mit der Ausatmung ziehen Sie den Körper wieder zurück. Einatmen vor – Ausatmen zurück. Machen Sie je nach Fitnesszustand 5-15 Wiederholungen. Zum Auflösen der Übung stellen Sie die Hände wieder auf und schieben sich beim Ausatmen weit in den Hund. Winkeln Sie dann beim Einatmen die Knie an und setzen sie auf den Boden um zur Ausatmung Ihr Gesäß auf den Fersen absetzen zu können, den Rücken lang zu strecken und zu entspannen.

Diese Übung baut Kraft in den Muskeln des Schulterbereichs, der Ober- und Unterarme auf, und bringt Ihnen viel Power in der zweiten Schwungphase, dem Abschwung. Zudem werden Atem und Bewegung koordiniert. Als Ergebnis sind Körper, Geist und Atem bei allen Aktivitäten integriert.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Michaela Kropf ■