

Yoga für Ihr Handicap



Hallo liebe Golf- und Yogafreunde!

Heute stelle ich eine Übung zur Stärkung der Armmuskulatur, der gesamten Beinmuskulatur und der gesamten Rückenmuskulatur vor, die Schiefe Ebene. Außerdem fördert diese Stellung das Gleichgewicht und löst wirkungsvoll Verspannungen im unteren Rücken.

Los geht's! Setzen Sie sich zu Beginn der Übung auf den Boden und strecken die Beine lang aus. Platzieren Sie die Hände hinter dem Rücken auf dem Boden, so dass die Finger nach hinten zeigen. Lassen Sie den Kopf in den Nacken fallen und strecken Ihre Füße. Mit der nächsten Einatmung heben Sie Ihr Becken so weit wie möglich und versuchen, die Fußsohlen flach auf den Boden zu bringen. Gesäßmuskulatur, Oberschenkel- und Wadenmuskeln sind fest angespannt. Der Brustkorb ist weit geöffnet. Verbleiben Sie in dieser Position wenigstens 5 Atemzüge und erhöhen Sie die Dauer langsam auf eine Minute. Ihr Atem sollte entspannt sein!

Achtung:
Behalten Sie bei Nackenproblemen den Kopf oben und beugen Sie bei Lendenwirbelproblemen die Knie.

Wenn Sie mindestens eine Minute in der Schiefen Ebene verbleiben können, steigern Sie sich! Arbeiten Sie zusätzlich mit Armen und Beinen. Heben Sie dazu erst einmal den Kopf und legen das Kinn aufs Brustbein. Finden Sie Ihre stabile Position in der endgültigen Stellung über Hände und Füße. Halten Sie die Spannung und heben dann beim Einatmen das rechte Bein und strecken es gerade nach oben zur Decke. Die Hüfte bleibt gerade in ihrer Ebene! Halten Sie diese Position für wenigstens fünf tiefe Atemzüge, bevor Sie das Bein auf der Ausatmung langsam wieder absenken. Verfahren Sie ebenso mit dem linken Bein.

Anschließend arbeiten Sie genauso mit den Armen. Heben Sie auf der Einatmung den rechten Arm, so dass er gestreckt nach oben zur Decke zeigt. Der Schultergürtel verändert nicht seine Position! Bleiben Sie fünf Atemzüge oder länger in dieser Stellung und senken dann den Arm wieder auf der Ausatmung. Üben Sie auch hier beide Arme. Achten Sie darauf, dass Sie in der Hüfte nicht einsinken und die Beine gestreckt bleiben! Diese Übung fördert nicht nur Ihre gesamte Körperkraft und Ihr Gleichgewicht, sondern auch Ihre Konzentration.



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

ihr 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

Viel Erfolg wünscht Ihnen Michaela Kropf ■

Und wenn Sie Lust haben, einmal einen Kurs „Yoga für Golfer“ bei mir live mitzumachen, möchte ich darauf hinweisen, dass ich ab sofort wieder tätig bin und im Cosmoyoga am Kurfürstendamm unterrichte.