

## Yoga

## für Ihr Handicap



(Abb. 1)



(Abb. 2)

## Hallo liebe Leser,

**Nach der kurzen Winterpause heiße ich Sie wieder herzlich Willkommen bei meiner Kolumne Yoga für Ihr Handicap! Diesmal wenden wir unsere Aufmerksamkeit der Bauchmuskulatur zu. Der Fitnesszustand dieser Muskulatur ist beim Golfspiel besonders wichtig!**

Sind die Bauchmuskeln gut trainiert, erhält die Wirbelsäule Unterstützung in der Ansprechposition und während des Golfschwungs. Sind sie geschwächt, wird nicht nur Ihr Schwung unkontrolliert, sondern längerfristig auch die Wirbelsäule im Lendenbereich überstrapaziert. Da die Bauchhöhle und der Unterleib nicht von weiteren Knochen stabilisiert werden, unterstützt allein die Bauchmuskulatur diesen Körperbereich und entlastet die Wirbelsäule. Kräftige Bauchmuskeln ermöglichen Ihnen also nicht nur einen wiederholbaren Golfschwung durch eine gefestigte Wirbelsäule, sondern beugen auch Problemen im Lendenbereich vor.

Eine kleine Bestandsaufnahme als Basis von der aus zu arbeiten gilt: Stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen sich diesen Bereich Ihres Körpers genau an. Sehen Sie einen trainierten Bauch oder eher eine kleine Kugel? Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Sehen Sie es als Motivation für regelmäßiges Üben.

Wenn Sie nun Ihre Bauchmuskeln trainieren, achten Sie besonders darauf, die Übungen langsam auszuführen. Und los geht's! Legen Sie sich für die Übung auf den Boden auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie Ihre Fußsohlen flach auf den Boden. Die Arme liegen am Körper mit den Handflächen nach unten. Achten Sie darauf, dass der Rücken fest und die Wirbelsäule

komplett langgestreckt am Boden liegen. Atmen Sie ein, pressen Sie den Lendenbereich fest in den Boden und heben die gestreckten Arme bis zur Mitte der Oberschenkel an. Entspannen Sie den Oberkörper, Schultern und Nacken. Mit der Ausatmung spannen Sie die Bauchmuskeln stark an und heben den Brustkorb und Kopf wenige Zentimeter vom Boden. (Abb. 1) Bleiben Sie für fünf Atemzüge in dieser Position. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper nur mit der Kraft des Bauchs anheben! Gehen Sie nicht zu hoch und krümmen Sie nicht die Wirbelsäule! Entspannen Sie das Gesicht und zerren Sie nicht Kopf und Nacken! Dann senken Sie den Oberkörper auf einer Einatmung langsam wieder ab. Ausatmen entspannen. Führen Sie einatmend die Arme langgestreckt über den Kopf und entspannen für drei Atemzüge. Kommen Sie dann noch einmal in die Ausgangsposition und wiederholen diese Übung insgesamt dreimal.

Beziehen Sie ebenfalls die seitlichen Bauchmuskeln in Ihr Training mit ein! Führen Sie dazu die Übung wie oben beschrieben aus. Durch Veränderung der Armposition erreichen Sie eine Kräftigung der rechten und linken Bauchmuskelstränge. Bringen Sie dazu die gestreckten Arme auf der Ausatmung gleichzeitig an die jeweils rechte, bzw. linke Oberschenkelaußenseite. (Abb. 2) Achten Sie darauf, sich seitlich hoch zu beugen und nicht nur zu drehen! Halten Sie den Oberkörper ebenfalls für fünf Atemzüge.

Für noch mehr Kraft im Bauch verschränken Sie während der Übungen die Hände im Nacken.

Viel Erfolg wünscht Ihre Michaela Kropf! ■



**Michaela Kropf**  
Yogalehrerin und Mitglied  
im BYV

Michaela Kropf sammelt seit 1988 Erfahrung in Meditation und seit 1998 im Hatha Yoga. Sie arbeitet nach Abschluss ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin seit 2003 freiberuflich und ist Mitglied im Bund der Yoga Vidya Lehrer. Die von ihr gelehrt 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, sodass 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: der 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. Die Kurse von Michaela Kropf können Sie in der Pestalozzistraße in Berlin-Charlottenburg oder nach Absprache in Zusammenarbeit mit Martin Westphal im Golfhotel Semlin besuchen. Sie bietet auch Personal Training an. Kontakt: [info@yogamitmadhavi.de](mailto:info@yogamitmadhavi.de) oder 0177 51 51 200