

Yoga für Ihr Handicap



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 Yoga-richtung 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 Yogahalte 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 Yoga-Programm 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 oder 0177 51 51 200

Hallo Golfreunde,

die beiden letzten Male habe ich Ihnen zwei Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur vorgestellt. Die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln sollte grundsätzlich in Ihrem Trainingsprogramm enthalten sein, denn ein guter Fitnesszustand dieser Muskulatur bewahrt Sie und Ihre Wirbelsäule vor Verletzungen. Bevor wir uns jedoch weiteren Yogaübungen zuwenden, erkläre ich heute die Auswirkung der Atmung auf den Geist. Erhöhte Konzentration durch richtiges Atmen und Visualisierung sind das Thema dieser Kolumne!

Entscheidend für einen klaren zentrierten Geist und einen entspannten Körper ist unsere Atmung. Eine tiefe natürliche Atmung steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen viele Menschen heutzutage

flach. Die Atmung wird nicht mehr von dem natürlichen Rhythmus des Zwerchfells bestimmt. Das Resultat ist eine kurze Brustatmung, wobei nur der obere Lungenbereich mit Luft gefüllt und dem Körper nur geringfügig Sauerstoff zugeführt wird. Die Folgen sind Konzentrationsschwäche, Nervosität, Müdigkeit und Verspannungen im Schulterbereich. Regelmäßige Atemübungen können Sie zu einem natürlichen vollständigen Atemvorgang zurückführen! Das Zwerchfell wird gestärkt, das Lungenvolumen erhöht und der Energiehaushalt des Organismus harmonisiert. Die tiefe Zwerchfellatmung bringt Ihnen geistige Stärke und körperliche Entspannung.

Die folgende Übung wird Ihnen helfen, Ihre Atmung besser wahrzunehmen und ein Gefühl für den natürlichen Rhythmus Ihres Zwerchfells zu bekommen. Machen Sie diese Übung am besten täglich!

- Setzen Sie sich in den Schneidersitz mit dem Rücken an eine Wand gelehnt. Sie können sich auch auf den Rücken legen. Winkeln Sie dann die Beine an, sodass die Füße fest am Boden stehen und der Lendenwirbelbereich flach aufliegt.
- Atmen Sie durch die Nase – nicht durch den Mund!
- Legen Sie Ihre Hände locker auf den Bauch und spüren Sie, wie sich Ihr Zwerchfell hebt und senkt. Beobachten Sie seine Bewegung – den Rhythmus Ihrer Atmung.
- Atmen Sie langsam ein. Spüren Sie, wie sich Ihr gesamter Brustkorb vom Bauch ausgehend mit Luft füllt. Atmen Sie langsam wieder aus.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kehle während der Übung geöffnet ist und die Luft fließen kann. Stellen Sie sich im Geiste vor, Sie sprechen den Buchstaben „A“.
- Wiederholen Sie diese Übung für 15 - 20 Atemzüge.

Ihr Körper wird sich Atemzug für Atemzug entspannen und der Geist sammeln.

Diese einfache Übung können Sie in Ihr Golfspiel integrieren. Nehmen Sie zwei bis drei solcher tiefer Zwerchfellatemzüge vor jedem Schlag und Sie steigern damit Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit. Sie werden vom Einklang von Körper, Geist und Atmung während Ihres Spiels profitieren!

Visualisierung

Ist Ihr Geist zentriert, können Sie diesen Zustand während des Golfspiels zur Visualisierung nutzen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreichen wollen. Stellen Sie sich die Flugbahn Ihres Balls und sein Ziel genau vor. Halten Sie dieses Bild fest in Ihrem Geist fest. Stellen Sie sich an den Ball und richten Sie Ihre Augen ein letztes Mal auf Ihr Ziel. Verinnerlichen Sie es. Das Schwierige ist jetzt die Kontrolle dieses Gedankens! Behalten Sie die Konzentration auf Ihrer Vision, während Sie den Blick auf den Ball richten und den Schwung einleiten.

Dies hat zwei Effekte:

1. Ihr Unterbewusstsein wird Ihrem Körper automatisch sagen was er tun soll, und
2. durch die volle Konzentration auf ihr visualisiertes Ziel können sich keine weiteren Gedanken über Schwungtechnik und Ausführung manifestieren.

Probieren Sie es aus – auf dem Abschlag, dem Fairway, dem Grün!

Den heutigen Mentaltipp können Sie sowohl in Ihr Golfspiel integrieren als auch in die in den nächsten Ausgaben vorgestellten Yogaübungen.

Ihre Michaela Kropf ■