

# Yoga für Ihr Handicap



(Abb. 1)



(Abb. 2)



**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 Aus-  
bildung 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. Jahrhun-  
derts lebender indischer Mediziner und Yogi. Swami  
Sivanada reduzierte die komplexen Grundlagen der  
5000 Jahre alten Yogainhalte auf eine für unsere Zeit  
angepasste Übungsreihe, sodass die positive Wir-  
kung des Hatha Yoga (Yoga der Körperübungen) für  
jedermann zugänglich und erfahrbar ist. Fast zeit-  
gleich mit ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin lernte  
Michaela Kropf das Golfspiel kennen. Begeistert von  
der Ähnlichkeit dieses Sports zum Yoga: der Inten-  
sität 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 Golf-  
platz. 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 Pestalozzi-  
straße in Berlin-Charlottenburg oder nach Absprache  
in Zusammenarbeit mit Martin Westphal im Golf-  
hotel Semlin besuchen. Sie bietet auch Personal  
Training an. Kontakt: [info@vogamitmadhavi.de](mailto:info@vogamitmadhavi.de)  
oder 0177 51 51 200

**Liebe Leser,** in der letzten Ausgabe habe ich Sie  
mit der natürlichen Atmung und ihrer Aus-  
wirkung auf Ihre Konzentrations- und Lei-  
stungsfähigkeit aufmerksam gemacht. Heute  
geht es um die Auswirkungen der Atmung auf  
den Brustbereich und Schultergürtel und die  
Kräftigung der Muskeln in diesen Bereichen.  
Gewohnheitsmäßige schlechte Haltung und  
falsche Atmung sind übliche Gründe, wes-  
halb die Muskeln der Brust und des Schul-  
tergürtels nicht richtig funktionieren kön-  
nen. Der Wert des tiefen Atmens besteht un-  
ter anderem im Mobilisierungseffekt für den  
Brustkorb. Eine eingesunkene, schmale  
Brust lässt den Menschen rasch ermüden  
und macht ihn anfällig für Verletzungen der

Rückenwirbel. Vorhängende Schultern sind  
durch die Schwäche der Muskeln bedingt,  
die das Schulterblatt an der oberen Hinter-  
wand des Brustkorbs halten. Menschen, die  
in dieser Region außergewöhnlich verspannt  
sind, verkrampfen diese Muskeln extrem.  
Ihre Schultern werden starr. Und das wirkt  
sich auf die gesamte Körperhaltung und Ihr  
Golfspiel aus.

Durch die folgende Übung werden Sie den  
Brustkorb und Schultergürtel kräftigen. Ihre  
Bewegungen werden freier, Ihre Haltung  
besser und Ihre Atmung natürlicher wer-  
den. Sie werden auch feststellen, dass Ihr  
Rückgrat, Ihre Arme und Ihr Beckengürtel  
elastischer werden. Achten Sie darauf, dass  
Sie während der Übungen vollständige tiefe  
Zwerchfellatemzüge – wie in der letzten  
Ausgabe beschrieben – machen!

Lockern Sie zu Beginn den Schulter- und  
Nackengebiet durch Schütteln und Krei-  
sen der Schultern. Die folgende Übung  
führen Sie bitte sitzend auf einem Stuhl oder  
auf dem Boden im Fersensitz aus. Achten Sie  
darauf aufrecht zu sitzen und den Rücken ge-  
rade zu halten. Mit der Einatmung werden  
die Arme seitlich ausgestreckt auf Schulter-  
höhe angehoben. Winkeln Sie dann die El-  
lenbogen an, sodass sich Ihre Fingerspitzen  
vor Ihrem Brustkorb berühren. (Abb. 1) At-  
men Sie aus und entspannen mit der Ausat-

mung die Schultern- und Nackenpartie in  
der Position. Mit der Einatmung öffnen Sie  
sanft die Arme bis die Ellenbogen auf Ebene  
des Schultergürtels sind. Der Brustkorb hebt  
und öffnet sich dabei. Halten Sie den Rücken  
gerade. Atmen Sie aus und entspannen  
nochmals! Sie werden eventuell ein leichtes  
Ziehen in den Oberarmen spüren. Mit der  
nächsten Einatmung ziehen Sie nun mit der  
Kraft der oberen Rückenmuskulatur die  
Schulterblätter zusammen und die Oberar-  
me in gewinkelter Stellung sanft nach hin-  
ten. Spüren Sie die Kraft im oberen Rücken  
und wie sich der Brustkorb dehnt. Bleiben  
Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position.  
(Abb. 2) Bringen Sie dann die Arme auf der  
Ausatmung zurück in die Ausgangsposition  
vor den Brustkorb, sodass sich die Finger-  
spitzen wieder berühren.

Während der gesamten Übung ist es wichtig,  
darauf zu achten, dass die Arme nicht tiefer  
sinken, sondern die ganze Zeit über parallel  
zum Boden gehalten werden. Lassen Sie die  
Ellenbogen nicht hängen.

Wiederholen Sie diese Übung langsam und  
bewusst 3-6 mal. Lösen Sie dann auf der  
Ausatmung die Arme aus ihrer Position und  
lassen sie neben dem Körper hängen. Schüt-  
teln Sie Arme und Schultern zur Lockerung.  
*Bis zum nächsten Mal.*

Ihre Michaela Kropf ■