

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 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 Sivanada 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: 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 oder 0177 51 51 200

Die heutige Übung beginnt am Boden auf allen Vieren. Gehen Sie also in den Vierfüßlerstand und platzieren die Hände direkt auf Schulterhöhe und die Knie senkrecht zu den Hüften. Pressen Sie die Hände fest in den Boden und setzen Sie die Zehen auf den Boden auf. Atmen Sie nun ein und heben Ihre Hüften bis Sie auf Ihren Zehen balancieren. Beim Ausatmen heben Sie die Kniescheiben an und strecken die Beine. (Abb. 1) Ziehen Sie den Bauch ein! Bemühen Sie sich während der nächsten Einatmung, Ihre Wirbelsäule konkav durchzuwölben und auf der Ausatmung den Rumpf weit nach innen zu lehnen. Schieben Sie das Becken hoch Richtung Decke. Drücken Sie die Hände fest in den Boden und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Lassen Sie den Kopf hängen und richten Sie den Blick auf Ihre Füße. (Abb. 2) Versuchen Sie die Fersen auf den Boden zu senken und die gesamte Fußsohle aufzustellen. Achten Sie darauf, daß Ihre Arme gerade sind, die Schultern nicht an den Ohren „kleben“ und die Nackenpartie entspannt ist. Bleiben Sie fünf vollständige Atemzüge in dieser Position. Winkeln Sie dann mit der Einatmung die Knie wieder an und kommen während der Ausatmung zurück in den Vierfüßlerstand. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal. Fortgeschrittene, denen es möglich ist die obige Übung mit entsprechendem geneigtem Rücken, gesenkten Fersen, eingezogenem

Bauch und gut zusammengepressten Schulterblättern zu meistern, können weitergehen. Kommen Sie wie oben beschrieben in die Position und halten sie für drei Atemzüge. Mit der Einatmung heben Sie dann das rechte Bein gestreckt und lehnen Sie sich mit der Ausatmung weiter in diese Bewegung. Recken Sie das Bein nach oben und schieben den angewinkelten rechten Fuß Richtung Decke. Dabei wird die linke Ferse fest in den Boden gestemmt. Halten Sie nochmals fünf Atemzüge und senken das Bein auf der Ausatmung. Wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein. Diese Übung kräftigt Ihre Schultern, Arme und Handgelenke und Ihre Bauchmuskulatur. Durch die langsame Streckung der Muskeln in ihre volle Länge und das ruhige Halten der Position wird eine gleichmäßige Zirkulation des Blutes im Körper bewirkt. Das Bewegungsspektrum der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke wird erweitert.

Viel Spaß beim Yoga und Golf wünscht
Michaela Kropf ■

Hallo liebe Golfer, in der letzten Ausgabe meiner Kolumne habe ich Ihnen eine Übung zur Kräftigung der oberen Rückenpartie und der Dehnung des Brustkorbs vorgestellt. Sie verhilft Ihnen zu einer besseren Haltung in der Ansprechposition und einer erhöhten Elastizität der Wirbelsäule im Brustbereich für eine ausreichende Rumpfdrehung im Rückschwung. Im Anschluss an diese Übung geht es diesmal um die Schulter- und Armmuskulatur. Der gut koordinierte Einsatz der Muskeln des Schultergürtels, der Ober- und Unterarme spielt bei der Beschleunigung der Schlägerkopfgeschwindigkeit in der zweiten Schwungphase eine wichtige Rolle – Optimal trainiert bringt diese Muskulatur Power beim Abschwing.