

# Yoga für Ihr Handicap

(Abb. 1)



## 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 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](mailto:info@yogamitmadhavi.de) oder 0177 51 51 200

## Hallo liebe Golf- und Yogafreunde!

Im Monat Juli geht es in der Kolumne Yoga für Ihr Handicap um die Lockerung der Wirbelsäule im Lendenbereich und die Kräftigung der Muskulatur im Gesäß- und Oberschenkelbereich. Diese beiden Muskelgruppen können Sie z.B. mit Hilfe der Yogaposition Schulterbrücke stärken, während Bauchmuskeln und Hüftbeuger (Psoas) gleichzeitig gedehnt werden. Beim Golfspiel wirkt sich die Leistungsfähigkeit der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur positiv auf das Halten Ihrer optimalen Schwungachse während des Durchschwungs aus. Der Golfschwung gewinnt ein gutes finish.

Kommen Sie in die Ausgangsposition und legen sich auf den Rücken. Als Unterlage nehmen Sie eine Decke oder Yoga-/Turnmatte. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße fallen locker nach außen. Die Arme liegen bequem neben dem Körper mit den Handflächen nach oben geöffnet. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und nehmen Sie drei bis fünf bewusste tiefe Atemzüge zur Entspannung. Visualisieren Sie die einzunehmende Yogaposition – in diesem Fall die Schulterbrücke.

Atmen Sie ein, winkeln die Knie, stellen die Füße hüftbreit auf und legen die Arme eng an den Körper mit den Handflächen nach unten, sodass die Fingerspitzen Ihre Fersen berühren. Entspannen Sie beim Ausatmen besonders Schultern und Nacken. Kippen Sie beim Einatmen das Becken, während Sie die Füße in den Boden stemmen. Heben Sie beim Ausatmen Ihr Gesäß hoch und kommen in die Position (Abb. 1). Die Schultern sind fest aber entspannt am Boden. Achten Sie darauf, das Brustbein zu heben und nicht das Kinn zur Brust zu ziehen. Der Hals ist lang und die Kehle geöffnet, damit der Atem fließen kann. Heben Sie die Hüften hoch zur Decke und Halten die Schulterbrücke fünf volle Atemzüge. Lösen Sie die Stellung auf, indem Sie bei der Ausatmung das Becken kippen und sich langsam abrollen. Zuerst berühren die Schulterblätter die Matte, dann die Taille und zuletzt das Gesäß. Schütteln und lockern Sie Beine und Arme. Nehmen Sie drei Atemzüge zur Entspannung und gehen dann ein zweites Mal in die Position der Schulterbrücke.

Wenn Sie eine gute Hebung der Hüfte erreicht haben, können Sie die Übung erweitern. Kommen Sie wie oben beschrieben in die Position und strecken beim Einatmen mit oder ohne Unterstützung der Arme im Lendenbereich das linke Bein. Die Hüfte sollte nicht absinken und das aufgestellte rechte Bein im Knie einen 45° Winkel behalten. Schieben Sie das linke Bein weit zur Decke (Abb. 2). Halten Sie diese Position ebenfalls fünf volle Atemzüge. Zuletzt strecken Sie das linke Bein beim Einatmen lang zur Decke, um es beim Ausatmen anzuwinkeln und wieder den Fuß auf den Boden zu stellen. Sie befinden sich nun wieder in der Schulterbrücke. Atmen Sie einmal zwischen und wiederholen dasselbe mit dem rechten Bein. Kommen Sie endgültig aus der Position wie oben beschrieben und entspannen. Versuchen Sie auch diese Yogaposition ein zweites Mal einzunehmen.

(Abb. 2)



Viel Spaß und Erfolg  
wünscht Ihnen  
Michaela Kropf ■