

(Abb. 1)

Yoga für Ihr Handicap



(Abb. 2)



Liebe Leser!

In der heutigen Ausgabe stelle ich Ihnen als Yogaübung die Taube vor. Sie verbessern mit Hilfe dieser Yogaübung die Flexibilität im Bereich Ihrer Schultern, Brustwirbelsäule und Ihrer Hüften. Die gesamte Rückenmuskulatur wird gestärkt und Sie werden vom Trainingseffekt dieser Yogaposition beim Golfspiel in fast jeder Schwungphase profitieren. Auf Grund der Komplexität dieser Übung wird sich Ihnen die Ausführung der Taube vielleicht nicht beim einmaligen Lesen dieser Anleitung erschließen. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie schon beim Lesen versuchen die Übung zu visualisieren. Und bitte nehmen Sie die einzelnen Positionen, die im Folgenden beschrieben werden, je nach Zustand Ihrer persönlichen körperlichen Fitness ein.

Die Übung beginnt im Vierfüßlerstand. Das Gesäß ist leicht angespannt. Atmen Sie bewusst ein und heben das rechte Bein gestreckt in die Waagerechte, während Sie das Brustbein weit vor strecken. Recken Sie den Körper lang in diese Position. Mit der Ausatmung legen Sie das angehobene rechte Bein weit nach hinten ab, senken die Hüfte auf den linken Fuß und den Oberkörper nach vorn ab. Legen Sie die Arme langgestreckt auf den Boden. Bleiben Sie in dieser Position für drei bis fünf bewusste Atemzüge und entspannen den unteren Rücken. (Benutzen Sie bei mangelnder Hüftflexibilität ein Kissen, auf das Sie sich setzen können und üben diese Position unabhängig von den nachfolgenden Anweisungen).

Um in die nächste Position der Taube zu kommen, setzen Sie die Hände auf Höhe des linken Knies auf und heben mit der Einatmung den Oberkörper an. Das rechte Bein ist weit nach hinten gestreckt und Sie sitzen auf Ihrer linken Ferse. Entspannen Sie Hüfte und Schultern. Durch bewusstes Atmen heben Sie das Brustbein und öffnen den Brustkorb. Bleiben Sie wiederum für drei bis fünf Atemzüge in der Position. (Abb.1)

Um in die endgültige Position der Taube zu kommen, verändern Sie die Handposition. Stellen Sie die linke Hand rechts neben dem linken Knie auf. Strecken Sie mit der Einatmung den Rücken lang und öffnen noch einmal bewusst den Brustkorb. Ausatmend drehen Sie nun die Schultern nach rechts bis der Schultergürtel in einer Linie mit den Knien steht. Atmen Sie ein, spannen das Gesäß an und winkeln das rechte Bein. Greifen Sie den rechten Fuß mit Ihrer rechten Hand und ziehen ihn sanft zum Gesäß. Senken Sie die Hüften, halten die Schultern entspannt und das Brustbein gehoben. Nehmen Sie fünf bewusste Atemzüge in dieser Position. (Abb.2)

Führen Sie die Bewegungen, um in die einzelnen Positionen zu kommen, langsam und konzentriert durch. Ziehen und drücken Sie sich nicht in die Positionen! Spüren Sie, wie Sie durch tiefes Atmen die Muskeln entspannen und sanft Stück für Stück in die Dehnung sinken. Konzentrieren Sie sich nicht auf eventuelle Verspannungen oder Blockaden. Richten Sie die Aufmerksamkeit



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 freiberuf-
lich 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 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 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

auf Ihre gleichmäßige Atmung oder halten Sie sie im Kopfbereich auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen! Die Auflösung jeder dieser drei Stellungen geschieht langsam und schrittweise entsprechend dem Ablauf, wie Sie die einzelnen Positionen eingenommen haben. Beginnen Sie auf der Einatmung!

Alles Gute für Ihr Golfspiel wünscht
Michaela Kropf ■