

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 gelehrte Yogarichtung 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 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

Drehsitz darauf zu achten, dass Sie immer mit dem rechten Bein beginnen und zuerst den rechten Schenkel gegen den Bauch pressen. Das fördert die Peristaltik der Eingeweide. Die Massage, welche die Bauchorgane erfährt, führt Gifte ab, die beim Verdauen entstehen. Abgesehen vom Dickdarm werden in der ersten Hälfte der Übung die Leber und die rechte Niere angeregt. In der zweiten Hälfte die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die linke Niere.

Gute Gesundheit und schönes Spiel wünscht
Michaela Kropf! ■

Hallo liebe Golf- und Yogafreunde!

Heute stelle ich Ihnen den Drehsitz vor. Eine Yogaübung, die Ihre Rücken- und Ihre seitliche Bauchmuskulatur zugleich dehnt und kräftigt, und die Gelenkbeweglichkeit Ihrer Wirbelsäule verbessert. Die Wirbel werden bei dieser Übung sanft einer nach dem andern vom Lenden- bis in den Halsbereich gedreht. In der maximalen Drehung der Wirbelsäule findet eine Anregung der Muskeln statt, welche sich entlang der Wirbelsäule über die Lendenwirbel bis hoch in die Halswirbel nach oben fortsetzt. Der Schultergürtel lockert sich und die Schulterbewegungen werden freier. Schließlich werden auch die Halsmuskeln gestärkt. Seien Sie bei der Durchführung der Übung bitte vorsichtig und bewusst. Machen Sie sie lieber öfter ein wenig statt selten viel! Und drehen Sie sich nur soweit in die Position, wie es Ihr Körper erlaubt.

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, um den Drehsitz zu beginnen. Achten Sie darauf, dass Sie auf Ihren Sitzhöckern sitzen und den Rücken vom Lendenwirbelbereich an aufrecht halten! Beugen Sie das rechte Knie und stellen Sie den rechten Fuß an der Außenseite des linken Oberschenkels flach auf den Boden. Der Knöchel sollte so nahe wie möglich am linken Schenkel sein. Atmen Sie ein und strecken Sie sich. Legen Sie den linken Arm um Ihr angewinkeltes rechtes Knie und ziehen es fest an Ihren Bauch. Bleiben Sie im Rücken gerade. Mit der nächsten Einatmung heben Sie den rechten Arm und

strecken die rechte Hand zur Decke, recken dabei den ganzen Oberkörper. Auf der Ausatmung senken Sie den rechten Arm und drehen sich dabei nach rechts. Stellen die Hand hinter sich auf den Boden, ohne sie zu belasten. Ihr Gewicht bleibt auf Ihren Sitzhöckern. Atmen Sie ein und heben Sie das Brustbein, dehnen und strecken Sie die Wirbelsäule gerade. Bleiben Sie hochgeragt und atmen Sie aus, während Sie den Rumpf weiter nach hinten drehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Wirbelsäule als Drehachse, die senkrecht durch Ihren Rumpf verläuft, während Sie sich nach hinten drehen und über die rechte Schulter schauen. Pressen Sie die Schulterblätter von rechts aus zusammen. Ihr Hals ist entspannt. Achten Sie darauf, dass das Gesäß die ganze Zeit am Boden bleibt. Machen Sie sechs bewusste Atemzüge, wobei Sie sich beim Einatmen immer wieder lang in der Wirbelsäule strecken und beim Ausatmen weiter in die Position drehen. Konzentrieren Sie sich darauf, die Muskeln der Wirbelsäule zu entspannen, und verfolgen Sie im Geist das Fortschreiten der Drehung vom Kreuzbein bis zum Schädel!

Lösen Sie sich langsam auf der Einatmung aus der Stellung und machen eine kurze Gegenbewegung zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung, wobei das linke Knie gebeugt ist und Sie sich nach links drehen.

Diese Übung wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Rückenschwung beim Golf aus, sondern auf Ihren gesamten Organismus. Es ist beim