

Yoga für Ihr Handicap



(Abb. 1)



(Abb. 2) (Abb. 3)



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 Golfsport 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

tiefen Atemzug und recken sich ganz lang. Strecken Sie die Arme dabei über den Kopf. Behalten Sie für diese Übungen im Bewusstsein, dass Entspannung eine Art von physischem und psychischem „Loslassen“ ist. Ihre Atmung entspricht dem jeweiligen Maß an Aktivität.

Viel Spaß beim Entspannen wünscht Ihnen
Michaela Kropf! ■

Hallo liebe Golf- und Yogafreunde!

Zum Herbst stelle ich Ihnen drei einfache Übungen zur reinen Entspannung vor. Gönnen Sie Ihrem Körper und besonders Ihrem Rücken am Ende der Golfsaison durch die folgenden Übungen eine Pause. Für die erste Übung legen Sie sich auf den Rücken auf den Boden. Die Beine sind langgestreckt, die Füße leicht geöffnet und fallen nach außen. Ihre Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach oben geöffnet. Bevor Sie nun mit den Entspannungsübungen beginnen, ziehen Sie die Beine an und umfassen sie mit Ihren Armen. Machen sich klein und rund und wiegen sich auf und ab. Geben Sie Ihrer Wirbelsäule eine Massage! Legen Sie sich dann wieder in die Ausgangsposition und nehmen drei vollständige Atemzüge zur Entspannung. Schließen Sie dann die Beine, winkeln die Knie an und stellen die Füße auf. Die Arme liegen jetzt geöffnet auf Schulterhöhe am Boden. Mit der Einatmung pressen Sie den Lendenbereich fest in den Boden und spannen das Gesäß an. Legen Sie dann die angewinkelten Beine beim Ausatmen soweit wie möglich nach rechts ab und drehen den Kopf nach links. (Abb. 1) Atmen Sie drei Atemzüge ruhig und entspannt in dieser Position. Achten Sie darauf, dass die Schulterblätter am Boden bleiben. Entspannen Sie die Schultern, Hüfte und Knie. Heben Sie die Beine beim Einatmen wieder an und stellen sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung, wobei Sie diesmal die Beine nach links ablegen und den Kopf nach rechts drehen.

Für die zwei weiteren Übungen benötigen Sie eine Decke oder ein Kissen. Setzen Sie sich auf die Matte und legen die zusammengefaltete Decke auf Höhe des Brustkorbs hinter sich. Stützen Sie dann den Oberkörper mit den Ellenbogen ab und legen den Brustkorb auf die Decke ab. Ihr Kopf sollte jetzt nicht auf der Decke liegen sondern locker hängen. Die Arme liegen wieder geöffnet auf Schulterhöhe, sodass der Brustkorb sanft geöffnet wird. Die Beine sind gestreckt und die Füße locker. (Abb. 2) Atmen Sie ruhig und bewusst in dieser Position und spüren wie Ihr Körper Atemzug um Atemzug in dieser Position entspannt. Nach wenigstens 12 Atemzügen rollen Sie einatmend einfach seitlich von der Decke und ziehen diese unter sich vor. Legen Sie sich zurück auf den Rücken mit gestreckten Beinen und spüren die Wirkung der Übung für einen Moment nach. Winkeln Sie dann die Knie wieder an und stellen die Füße auf. Heben Sie kurz das Becken an, um die Decke unter Ihr Gesäß zu legen. Legen Sie dann die Arme neben den Körper und strecken die Beine soweit es Ihnen angenehm ist nach oben zur Decke. (Abb. 3) Atmen Sie gleichmäßig und bewusst in Ihren Körper und versuchen auch diese Stellung wenigstens 12 Atemzüge zu halten. Stellen Sie dann die Füße wieder auf, heben die Hüfte an und ziehen die Decke unter sich vor. Bleiben Sie noch einmal auf dem Rücken mit ausgestreckten Beinen liegen und spüren die Wirkung der Übung nach. Bevor Sie sich erheben nehmen Sie einen