

BRIGITTE.DE - DRUCKVERSIONDruckversion von: <http://www.brigitte.de/gesund/balance/bauchyoga/index.html>

Balance

**Bauch Yoga - Die Kraft aus der Mitte**

Betrachten Sie Ihren Bauch einfach mal als Energiezentrale. Mit diesen gezielten Yoga-Übungen stärken Sie Ihre körperliche und geistige Mitte.

In vielen Kulturen gilt der Bauch, unsere Körpermitte, als Zentrum der (inneren) Kraft: "Dan Tien" heißt er in China, "Hara" in Japan, indische Yogis nennen das Energiezentrum um den Nabel "Manipura". Doch außerhalb des asiatischen Raums wird kaum eine Körperregion so lieblos betrachtet wie der Bauch. Flach soll er sein - und gut.

Unsere Bauchyoga-Übungen gehen weit darüber hinaus. Zwar machen auch sie einen flacheren Bauch. Denn sie kräftigen alle Bauch- und Rückenmuskeln, die zusammen wie ein natürliches Korsett wirken. Das verbessert die Körperspannung und richtet auf. Darüber hinaus wirkt diese gerade Haltung positiv auf die innere Haltung. In der medizinischen Fachsprache nennt man das "Bodyfeedback". Außerdem werden drei sehr wichtige Energiezentren der indischen Chakren- Lehre angesprochen. Das erste Chakra (am Damm) ist verbunden mit Sicherheit und Vertrauen. Mit einem starken zweiten Chakra (zwei Fingerbreit unterm Nabel) verfügt man über Lebensfreude und Kreativität - laut indischer Philosophie auch im Lösen von Problemen. Das dritte Chakra, das Nabelchakra (Magengegend), steht für Macht, Ausdauer und Willensstärke.

Training für inneren Halt

Was unser Bauchyoga-Programm von herkömmlichen Bauchübungen unterscheidet, ist, dass die Beckenbodenmuskulatur immer mittrainiert wird. Dieser Muskelkomplex ist besonders bei Frauen eine anatomische Schwachstelle. Normalerweise hält er unter den Beckenknochen die inneren Bauchorgane (Gebärmutter, Darm, Blase) wie ein festes Netz in Position. Außerdem regelt er durch seine (An-)Spannung die Schließfunktionen. Wird der Beckenboden nicht oder falsch trainiert, verhält es sich wie mit allen Muskeln, sie verlieren mit der Zeit an Kraft. Die Folgen: Der Unterbauch wölbt sich vor, ein Hohlkreuz entsteht, was zu Rückenschmerzen und Haltungsschwäche führen kann. Bauchübungen wie Sit-ups trainieren die Bauchmuskulatur häufig nach außen, weil sie die innere Stärkung des Beckenbodens vernachlässigen.

Sich stabilisieren

Schlank und ausgeglichen in zwei Wochen - das verspricht niemand. Aber es lohnt sich, unser Programm als kleines Yoga-Highlight in Ihren Alltag einzubauen. Die Reihenfolge der Übungen können Sie dabei beliebig variieren. Übrigens: Eine Dehnung zu spüren ist in Ordnung, Schmerzen dürfen nicht auftauchen. Ändern Sie die Übung so ab, wie es bequem für Sie ist. Und wenn es heißt: "Den Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen", ganz bewusst nur die tieferen unteren Bauchmuskeln anspannen. So wird die Lendenwirbelsäule stabilisiert. Wer möchte, macht die Übungen mit geschlossenen Augen und konzentriert sich auf den Bereich zwischen den Brauen (im Yoga: "Drittes Auge"). Das hilft, geistig in der Mitte zu bleiben.

Bevor es losgeht:

Finden Sie Ihren Beckenboden! Dazu Schließ- und Genitalmuskeln anziehen, nach innen anheben und dabei versuchen, die Po-Muskeln entspannt zu lassen.

Sufi-Kreise, zum Aufwärmen

In den Schneidersitz setzen. Tipp: die Beine voreinander legen und die Füße nicht untereinander verschränken, dann bleibt der Körper aufrecht. Die Hände ruhen auf den Knien. Jetzt mit dem Oberkörper kreisen. Dabei durch die Nase atmen: In der Vorwärtsbewegung ein-, wenn's zurückgeht, ausatmen. Erst 1 bis 3 Minuten linksherum, dann die gleiche Zeit rechtsherum. Der Po bleibt am Boden, Kopf und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Der Bogenschütze



Für die Bogenschützen-Position (siehe Foto rechts) die Füße etwa 70 Zentimeter auseinander stellen, die Zehen zeigen nach vorn. Nun den linken Fuß 90 Grad nach außen drehen, der Oberkörper dreht sich mit. Stellen Sie sich vor, Sie spannen eine Bogensehne: Arme heben, den rechten Arm zurückziehen, der linke ist gerade gestreckt. Die Ellenbogen sind waagrecht, die Schulterblätter unten; das Knie vorbeugen, bis es über dem Fußgelenk ist. Die Hüfte bleibt gerade. Den Beckenboden anspannen und den Nabel zur Wirbelsäule ziehen. Die Übung ist gut für die Bauchmuskulatur sowie für eine gute Körperspannung

und -haltung. Lang und tief atmen. Den Halbmond des linken (gestreckten) Daumnagels fokussieren. 1 bis 3 Minuten, Seitenwechsel. **Im Yoga stärkt diese Position Mut und Zielstrebigkeit und stimmt auf die Frage ein: "Was ist mein Ziel im Leben?" Sie aktiviert alle Chakren.**

Sat Kriya, Meditation

Fersensitz. Handflächen über dem Kopf aneinander legen, die Finger ineinander verschränken, nur die beiden Zeigefinger richten sich nach oben, die Arme sind gestreckt (Foto links). Kleine Feinabstimmung: Die Schulterblätter bewegen sich etwas nach vorn, dabei wenden sich die Achseln einander zu, als würden sie sich anschauen. So senkt sich der Schulterbereich automatisch und wird entlastet. Jetzt die Mantra-Silben "Sat Nam" sprechen, laut. Bei der kurzen kräftigen Silbe "Sat!" den Bauchnabel ruckartig Richtung Wirbelsäule und ein Stück nach innen ziehen. Bei "Naaam" den Bauch loslassen und entspannen.



Mehrmals wiederholen, 1 bis 3 Minuten lang. Zur besseren Entspannung mit geschlossenen Augen auf das Dritte Auge konzentrieren. Anschließend tief einatmen, Atem kurz anhalten und die gesamte Körpermuskulatur anspannen - und entspannen. Hände auf den Knien ablegen und mit geschlossenen Augen zur Ruhe kommen. **Die Meditation kräftigt die vorderen und unteren Bauchmuskeln, die Bauchdecke, den Beckenboden und das Zwerchfell. Aus yogischer Sicht wird dabei die Energie der unteren drei Chakren ausgeglichen, die Psyche stabilisiert. Wozu das Mantra "Sat Nam" sprechen?** Bei der Übung unterstützt es die Muskeltätigkeit (Sat!) allein durch die Lautbildung. Ein weiterer Aspekt: Es handelt sich um jahrhundertealten Silben aus dem Kundalini- Yoga: **"Sat" steht für Wahrheit** und **"Nam" für den Namen, die Identität**. Das Mantra soll die Gedanken positiv beeinflussen und zentrieren.

Die Babyposition



Fersensitz. Die Stirn berührt den Boden, Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Schultern fallen nach vorn. Wenn ein paar Kilo stören, die Knie weiter auseinander schieben. Den Nacken gerade machen, das entlastet Halswirbel und Halsvenen. Wer möchte, legt die Stirn auf seine Fäuste. **Diese Position entspannt die Bauchmuskeln und Organe und dehnt den Rücken (im**

Lendenwirbelbereich). Laut der Yoga-Lehre fördert diese zentrierende Haltung das Loslassen vom Alltagsstress.

Die Katze

Vierfüßlerstand. Die Knie sind genau unter der Hüfte, die Hände unter den Schultern, die Ellenbeugen zeigen zueinander, dadurch bleiben die Arme locker. Bei Knieproblemen Handtuch unterlegen; Finger spreizen für einen sicheren Stand. Einatmen. Beim Ausatmen den Rücken bis in den Lendenwirbelbereich zum runden Katzenbuckel dehnen. Dabei Beckenboden anspannen und Bauch einziehen. Einatmen, zurückkommen. Die Halswirbelsäule richtet sich zuletzt auf. 10 bis 20 Mal. **Diese Übung macht die Wirbelsäule beweglicher (steht in der Yoga-Lehre für Verantwortung) und spricht direkt die gerade Bauchmuskulatur an.**



Die Heuschrecke



Auf den Bauch legen, die Hände unter dem Bauch oberhalb des Schambeins platzieren. Bauch einziehen, Beckenboden anspannen, ausatmen und die gestreckten Beine ein kleines Stück anheben, halten - mindestens 15 Sekunden. Von Mal zu Mal steigern, bis man es 1 Minute schafft. Der Nacken ist gerade. Die Fersen zusammennehmen. **Diese statische Übung kräftigt ideal die hintere**

Körpermuskulatur, inklusive Oberschenkel und Po, besonders aber die Muskeln rund um die Lendenwirbelsäule. Bei Rückenproblemen nur ein Bein heben, dann aber Seitenwechsel nicht vergessen.

Die Drehung

Fersensitz. Hände auf die Schultern legen, Handrücken und Finger zeigen nach vorn, Daumen nach hinten. Ellenbogen auf Schulterhöhe bringen. Beckenboden anspannen und jetzt den Oberkörper von einer Seite zur anderen drehen. Dabei durch die Nase nach links ein-, nach rechts ausatmen. Der Kopf bleibt gerade. 3 Minuten. **Eine optimale Übung, um die (Brust-)Wirbelsäule beweglich zu halten, seitliche und gerade Bauchmuskeln zu stärken und den Körper zu stabilisieren.**



Selbstmassage, zur Entspannung

Auf den Rücken legen, Augen schließen. Der Nacken ist gerade und lang (Kinn leicht anziehen). Beine ausstrecken, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Beginnen Sie mit der Selbstmassage - in Gedanken! Imaginäre Finger streichen, knubbeln und kneten: angefangen bei den Zehenspitzen über die Fußsohlen, den Rücken, die Gelenke zu den Waden, den Schienbeinen. . . Po, Bauch, Arme nicht vergessen und zuletzt gezielt die Gesichtsmuskulatur entspannen. Etwa 11 Minuten lang.

Die Streckposition



Auf den Rücken legen. Die gestreckten Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls locker ausgestreckt. Ein Bein anwinkeln und das Knie über den Bauch möglichst weit zur Brust führen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und das gestreckte Bein mindestens 15 Zentimeter anheben. Jetzt den Kopf leicht heben und Kinn zur Brust neigen. Der Bauch ist flach, weil hauptsächlich

die unteren Bauch- und die Beckenbodenmuskeln arbeiten sollen. Ruhig atmen, den Bauch eingezogen lassen - 1 Minute halten. Wenn es zu anstrengend wird, lieber zwischendurch Pausen machen und langsam auf 1 Minute steigern. Seitenwechsel. **Sehr gute Übung für die Körperspannung. Nach indischer Lehre wird das Nabelchakra harmonisiert, der Sitz der Vitalität und Willenskraft.**

Der Sonnenaufgang

Auf den Rücken legen, Füße hüftbreit aufstellen und möglichst nahe an den Po setzen. Das Kinn leicht anziehen, für einen geraden Nacken. Die Arme liegen neben dem Körper. Einatmen und Hüfte langsam anheben, der Beckenboden ist angespannt; die Arme wandern unter den Po, das unterstützt die Körperspannung. Ruhig weiteratmen. Mindestens 15 Sekunden halten, absetzen und 4 Mal wiederholen. **Die Übung kräftigt den Po sowie die Muskeln der Lendenwirbelsäule und entlastet den Beckenboden.**



Intensiv-Wochenende

Gemeinsam mit dem Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit (VTF) veranstaltet BRIGITTE WOMAN in acht 4-Sterne-Hotels in Deutschland **"Bauchyoga"-Wochenendseminare.** Mit dabei ist die Yoga-Lehrerin und Sportwissenschaftlerin Miriam Wessels (oder ihre Vertretung), die auch unser **BRIGITTE WOMAN-Bauchyoga-Programm** entwickelt hat. In den Seminaren werden alle Übungen noch einmal vertieft, und Sie bekommen Tipps, wie Sie Ihre Körperspannung und das Gelernte in den Alltag integrieren können. Darüber hinaus lernen Sie Yoga- und Meditationstechniken kennen, die Sie darin unterstützen, Ihren eigenen Weg im Alltag ruhig und zentriert zu gehen. Die Preise gelten pro Person und beinhalten zwei Übernachtungen im DZ (ggf. EZZuschlag) in den genannten 4-Sterne-Hotels, Vollpension, Schwimmbad und Sauna sowie die kostenlose Nutzung der Wellness- und Spa-Bereiche, falls

vorhanden (gekennzeichnet durch ein Sternchen hinter dem jeweiligen Hotel).

Termine 2006/2007:

- 24. - 26. November 2006:** "Victor's Residenz Teistungenburg"* bei Göttingen. 279 Euro
- 01. - 03. Dezember 2006:** "Maritim Hotel Kaiserhof Heringsdorf"* auf Usedom. 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 08. - 10. Dezember 2006:** "Best Western Premier Ambassador" in St. Peter-Ording. 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 05. - 07. Januar 2007:** "Maritim Hotel am Schlossgarten Fulda". 279 Euro (EZ: 40 Euro Zuschlag)
- 05. - 07. Januar 2007:** "Dorint Resorts Im Hansedom Stralsund"*. 299 Euro (EZ: 50 Euro Zuschlag)
- 19. - 21. Januar 2007:** "Maritim Hotel Titisee" bei Freiburg. 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 02. - 04. Februar 2007:** "Best Western Premier Ambassador" in St. Peter-Ording. 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 09. - 11. Februar 2007:** "Dorint Resorts Bad Brückenau"*. 299 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 09. - 11. März 2007:** "Maritim Hotel Bad Wildungen". 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)
- 16. - 18. März 2007:** "Maritim Hotel Titisee" bei Freiburg. 279 Euro (EZ: 35 Euro Zuschlag)

Anmeldeunterlagen erhalten Sie beim VTF Bildungswerk Hamburg unter der Hotline (040) 419 08-239 (Karen Beigel) und -246 (Ruth Arens) und per E-Mail unter beigel@vtf-hamburg.de

Fotos: Michael Neumann

Produktion: Bénédicte Mohr

Text: Angela Schöneck

Programm und Konzept: Miriam Wessels, Karen Beigel

Haare und Make-up: Amelie Holmberg

BRIGITTE WOMAN 11/2006