

Der Bauch – nur eine „Problemzone“? Dann haben Sie seine besten Seiten noch nicht entdeckt. Bauch-Yoga hilft dabei. Es richtet den Körper auf, verbessert den Atemfluss, gibt innere Stabilität und die Kraft, mit beiden Beinen selbstbewusst und voll innerer Harmonie im Leben zu stehen. „Bei den Übungen werden alle Beckenmuskeln gekräftigt, aber auch Emotionen und Gedanken geklärt“, so die Hamburger Yoga-Expertin Miriam Wessels. „Daraus entwickelt sich eine faszinierende Stärke, das Leben mit Schönheit, Sinn und Perspektive zu erfüllen.“ Vier verschiedene Aspekte stehen dabei im Mittelpunkt:

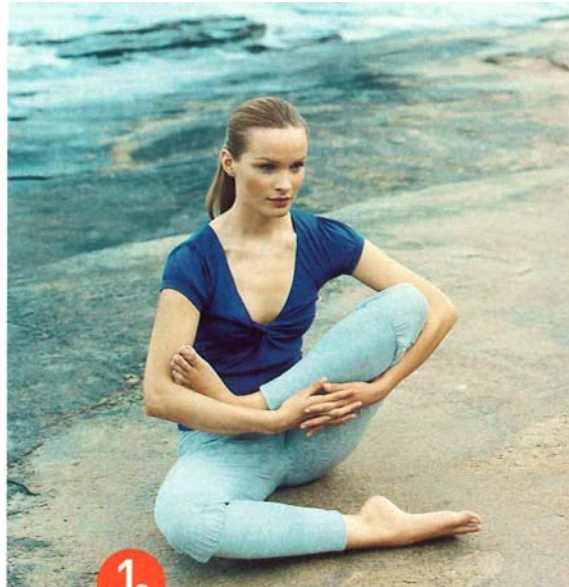
Starke Muskeln Voraussetzung für den „Bauch im Glück“ ist eine fitte Bauch- und vor allem Beckenbodenmuskulatur. Denn gerade durch das Training dieser tief liegenden Muskeln erhöht sich die stützende Grundspannung im Unterbauch. Sie gibt unserem Körper wichtigen Halt und sorgt für eine flachere Bauchdecke. Wie Sie Ihren Beckenboden aktivieren, lesen Sie im Kasten auf Seite 18.

Bessere Haltung Aufrecht und gerade strahlen wir mehr Selbstbewusstsein und Offenheit aus. Es fällt leichter, auch mal Rückgrat zu zeigen. Ein starker Beckenboden richtet zudem aus der Tiefe die gesamte Wirbelsäule auf, was die Bandscheiben entlastet. Gut gegen Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen und Migräne.

Aktiviertes Kraftzentrum Im Beckenraum liegen gleich drei Energiezentren (Chakren), die Sie beim Bauch-Yoga stärken. Sie stehen für Sicherheit, Selbstvertrauen, Willensstärke, Kreativität, geistige und psychische Klarheit.

Mehr Bauchgefühl Im Alltag fällt es schwer, die Kontrolle des Verstandes abzulegen und mal wieder auf den eigenen Bauch zu hören – was sicher oft richtiger wäre. Beim Bauch-Yoga lernen Sie, in Ihre emotionale Mitte hineinzuhören und darauf zu vertrauen, was sie Ihnen mitteilt.

Bevor's losgeht: Wiederholen Sie jede Übung 1 bis 3 Minuten lang. Atmen Sie dabei immer tief und lang durch die Nase ein und aus. Yogis wissen: Das bringt Hormonhaushalt und Stoffwechsel in die Balance.



1a

Zum Aufwärmen: Schaukelnd Bänder und Muskeln dehnen

Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Brustkorb anheben, Wirbelsäule aufrichten und Schultern entspannt nach hinten fallen lassen. Legen Sie nun Ihren linken Fuß in die rechte Armbeuge. Das linke Knie liegt in der linken Armbeuge. Wenn möglich, die Hände ineinander verschränken. Schaukeln Sie nun den linken Unterschenkel wie ein Baby sanft hin und her. Seitenwechsel. Leichter: Die linke Hand hält das linke Knie, die rechte Hand hält den rechten Fuß.

Mein Bauch

Der ganzheitliche Weg: Beim **Bauch-Yoga** stärken Sie nicht nur die Muskeln, sondern auch Ihre Seele. Hier sind acht Übungen, die Sie von außen und von innen schöner machen

1b

**Zum Aufwärmen:
Kreisel lockert die
Wirbelsäule**

Im Schneidersitz beide Hände locker auf die Knie legen. Kreisen Sie nun langsam mit Ihrem Brustbein. Dabei bleibt der Kopf in der Mitte über dem Becken. Wenn Sie nach vorn kreisen: einatmen. Wenn Sie zurückkreisen, atmen Sie aus. Genießen Sie die Bewegung und spannen Sie dabei Ihren Beckenboden kräftig an. Richtungswechsel.



sagt Om



2

Mit der Kraft der Erde zu sich selbst finden

Nehmen Sie ein Handtuch und legen Sie sich auf den Bauch. Beckenboden- und Bauchmuskeln anspannen. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihr Nabel fest mit der Erde verbindet. Greifen Sie mit den Händen Ihre Fußgelenke bzw. die Enden des um die Fußgelenke geschlungenen Handtuchs. Ziehen Sie vorsichtig und langsam mit Oberschenkelkraft Ihren Oberkörper vom Boden hoch. Einen Moment lang tief durchatmen.

Für den Körper Massiert innere Organe, dehnt die Bauchmuskeln. **Für die Seele** Hilft Ihnen bei der Selbstfindung: Wo stehe ich? Was will ich? Was kann ich?



3

Der „Herzöffner“ für Ihr Ich-Gefühl

Hier ist Körperspannung angesagt. Beine hüftbreit öffnen, Beckenboden und Unterbauch anspannen und den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Legen Sie Ihre rechte Hand auf das Brustbein, den linken Arm weit nach hinten oben ausstrecken. Dabei durch die Nase einatmen. Seite wechseln und durch die Nase ausatmen. Tempo etwas steigern. Das Becken zeigt dabei stets gerade nach vorn.

Für den Körper Öffnet die Brust, regt Kreislauf und Atmung an. **Für die Seele** Stärkt das Selbstbewusstsein und stimmt positiv.

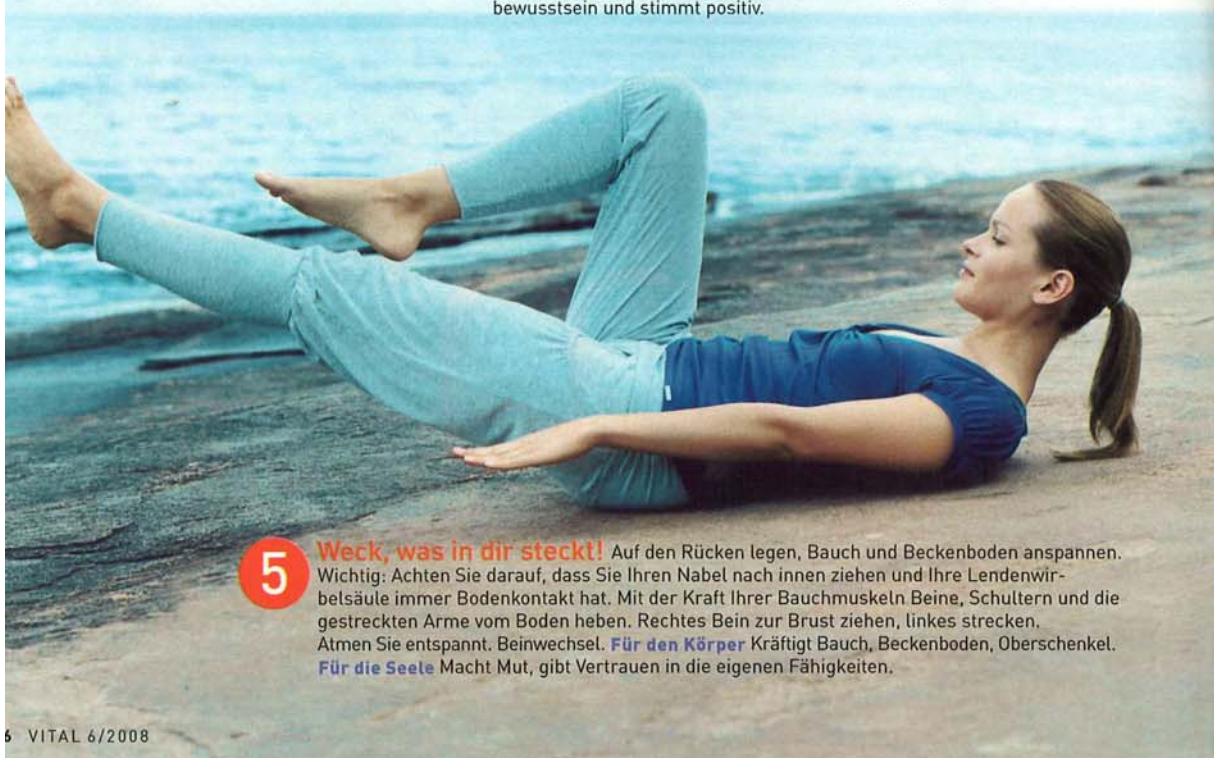


4

Ade, Alltagsstress! Hier kommt Harmonie

Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Bauch und Beckenboden anspannen, Schultern entspannt fallen lassen und den Nacken lang machen. Strecken Sie jetzt Ihre Arme seitlich nach oben aus (Winkel: etwa 60 Grad). Hände zu Fäusten schließen, die ausgestreckten Daumen zeigen nach oben. Beim Ausatmen den Nabel fest nach innen und die Arme nach hinten ziehen. Beim Einatmen entspannen.

Für den Körper Stimuliert die Herzenergie, aktiviert den Kreislauf. **Für die Seele** Bringt innere Ruhe, Harmonie und Stärke. Der Daumen symbolisiert in der Yoga-Fingersprache das Ich.



5

Weck, was in dir steckt! Auf den Rücken legen, Bauch und Beckenboden anspannen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Nabel nach innen ziehen und Ihre Lendenwirbelsäule immer Bodenkontakt hat. Mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln Beine, Schultern und die gestreckten Arme vom Boden heben. Rechtes Bein zur Brust ziehen, linkes strecken. Atmen Sie entspannt. Beinwechsel. **Für den Körper** Kräftigt Bauch, Beckenboden, Oberschenkel. **Für die Seele** Macht Mut, gibt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.



6

Das stärkt Ihnen den Rücken

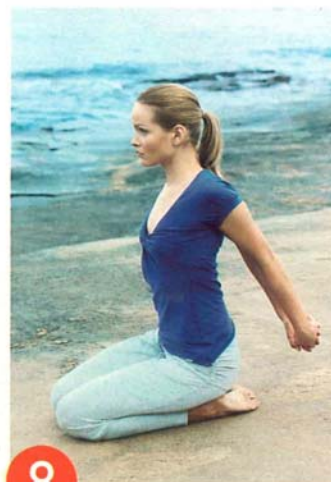
Setzen Sie sich in den Fersensitz. Hände auf die Schultern legen, dabei zeigen die Daumen nach hinten. Bauch und Beckenboden anspannen. Drehen Sie sich nun nach rechts und atmen durch die Nase ein, dann nach links und durch die Nase ausatmen. Immer hin und her. Allmählich das Tempo steigern und auch den Kopf so weit wie möglich über die Schultern mitdrehen.

Für den Körper Lockert und kräftigt die Wirbelsäule, stärkt die Bauchmuskeln, verbessert die Haltung, regt die Verdauung an.

Für die Seele Eine gute Körperhaltung mit einem starken Rücken gibt auch mentale Power.



7 In der Regel gut drauf Stellen Sie sich in die Grätsche, beugen Sie sich langsam vor. Umfassen Sie Ihre Fersen, indem Sie von vorn zwischen den Beinen hindurchgreifen. Beugen Sie nun Ihre Knie, bis sich Kopf, Wirbelsäule und Po auf einer Linie parallel zum Boden befinden. Bauch und Beckenboden anspannen – das stabilisiert. Brustbein herausstrecken, Nacken lang machen, nach unten blicken und tief atmen. **Für den Körper** Entspannt den Unterbauch, hilft gegen Menstruationsschmerzen. **Für die Seele** Ein gutes Bauchgefühl entkrampft auch den Kopf.



8 Lifting von innen – der „Brustöffner“ schafft's

Falten Sie im Fersensitz Ihre Hände hinter dem Rücken. Bauch und Beckenboden anspannen, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Jetzt die ausgestreckten Arme so weit wie möglich nach oben heben. Die Schultern bleiben dabei unten, der Bauchnabel zieht nach innen zur Wirbelsäule (kein Hohlkreuz!). Brustbein aufrichten und mit langem Hals nach vorn blicken. Tief ein- und ausatmen. Wer Probleme mit dem Fersensitz hat, kann diese Übung auch im Sitzen oder Stehen machen.

Für den Körper Dehnt die Brust, vergrößert das Atemvolumen und die Blutzirkulation im Gesicht.

Für die Seele Noch mehr Sauerstoff strömt in Ihre geweitete Brust. Sie fühlen sich jung und fit – von außen und innen.

TEXT: Christina Schmidt
FOTOS: F. Sinclair **PRODUKTION:** Sabine Mamat, Inga Lehmann
TOP: Oui Set. **PANTS:** Tom Tailor Denim

EXTRA-TIPPS

- **Extrem wichtig:** Bauch und Beckenboden sind stets angespannt und nach innen gezogen. Wie das geht? Setzen Sie sich in den Schneidersitz, spannen Sie zuerst die Schließmuskeln und die Vagina an. Dann die Sitzbeinhöcker zueinanderziehen, das vordere Schambein mit dem hinteren Steißbein verbinden. Zusätzlich den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Lockern und als Training öfter wiederholen.
- **Verweilen Sie vor und nach den Übungen einige Minuten in aller Stille.** Setzen Sie sich z. B. in den Schneidersitz und fokussieren Sie einen Gegenstand, etwa eine Kerze oder Blume, in deren Anblick Sie sich „verlieren“.
- **Buch-Tipp:** „Yoga für den Bauch“, von Miriam Wessels, Heike Oellerich, mit Übungs-CD, 64 Seiten, blv, 14,95 Euro.
- **Weitere Infos:** www.bauch-yoga.de und www.BewegungsRaum.de