

Stärken und stützen



Ruhe im Kopf, Kraft im Rücken und Ankommen bei sich: Moderatorin und Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz zeigt sechs Übungen, die fließen und formen

Drehsitz

Macht die Wirbelsäule flexibel

Auf die Fersen setzen, anschließend den linken Fuß neben dem rechten Oberschenkel aufstellen. Den rechten Arm weit nach oben heben, um die Wirbelsäule schön zu strecken, dann rechts herum hinter dem Rücken aufstellen – möglichst dicht am Gesäß. Den Oberkörper nach rechts drehen. Ca. 30 Sekunden halten und dabei tief ein- und ausatmen. Auf der anderen Seite wiederholen.

! Beide Sitzhöcker sollten am Boden bleiben

! Die Schultern bleiben in einer horizontalen Linie, die Drehung erfolgt aus dem Rumpf, nicht aus den Schultern



KOBRA UND KARMA
Indien ist die zweite Heimat für Moderatorin Kerstin Linnartz, die in Yoga eine Lebenshaltung sieht. In ihrem Buch werden nicht nur die Asanas erklärt, es zeigt auch, dass Yoga eine Kraftquelle für den Alltag sein kann. K. Linnartz: „All about Yoga“, GU, 144 S., 24,99 Euro



Kobra

Kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur

Flach auf den Bauch legen, die Handflächen pressen unter den Schultern in den Boden, Stirn ablegen. Den Po anspannen, den Nacken verlängern und den Kopf leicht hochheben. Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Anschließend den Oberkörper heben, ohne Druck auf die Hände zu geben. 30 bis 60 Sekunden halten.

! Die Hüftknochen müssen die Erde berühren

! Magengeschwüre oder Leistenbruch? Dann lassen Sie diese Übung in jedem Falle aus



Sitzende Vorbeuge

Beruhigt, dehnt die Wirbelsäule

Der Rücken ist gerade, die Beine ausgestreckt, die Zehen zeigen Richtung Bauch. Arme einatmend über den Kopf heben und ausatmend vorbeugen. Mit den Händen Füße, Knöchel oder Waden umfassen. Einatmend etwas weiter vorziehen, indem die Ellbogen leicht nach außen gebeugt werden. Ausatmend tiefer in die Vorbeuge kommen. Bis zu 5 Minuten halten.

! Den Rücken gerade zu halten ist wichtiger als das Ablegen des Oberkörpers auf den Beinen

! Nicht mit Kraft in die Position ziehen

Schulterbrücke

Lockert und stärkt den Rücken

In Rückenlage die Füße hüftbreit nahe am Po aufstellen, Fersen und Handflächen in den Boden drücken. Bauchmuskeln aktivieren, Hüften heben, Hände an den oberen Rücken legen. Die Füße weiter nach vorne bringen. Schultern und Nacken bleiben am Boden. 10 bis 60 Sekunden halten.

- ! Nicht geeignet für Diabetiker, Schwangere oder Menschen mit Grünem Star
- ! Kopf unbedingt gerade halten, Nacken in den Boden pressen



„Yoga macht glücklich“

Kerstin Linnartz (be-better.eu) über körperliche Kraft, mehr Mut und geistige Gelassenheit

Was kann Yoga?

Wir werden fitter. Und durch Meditation, die zum ganzheitlichen Yoga gehört, ist man weniger empfänglich für Stress und trifft bessere Entscheidungen. Durch körperliche Kraft und geistige Gelassenheit wirken wir auch ganz anders auf unsere Mitmenschen. Schauen Sie sich mal „echte“ Yogis an: Sie umgibt dieses „Leuchten“, das von innen kommt.

Was wird oft unterschätzt?

Erst wenn die Übungen selbstverständlich werden, geht es ans „Eingemachte“. Das ist oft der Punkt, an dem viele nicht weiter gehen. Mein Lehrer in Indien sagte immer: „Yoga ist nichts für Feiglinge und Weicheier.“ Es erfordert Mut, sich zu stellen – sich selbst.

Sie sind als Moderatorin ständig unterwegs. Stress bleibt da nicht aus.

Allerdings kann ich damit besser umgehen als früher. Aber man muss dranbleiben. In arbeitsreichen Phasen, in denen meine eigene Praxis zu kurz kommt, hat der Stress wieder eine Chance.

Was raten Sie Anfängern?

Trauen Sie sich! Das „echte“ Yoga fängt an, wo der Körper aufhört. Es sind Glücksgefühle möglich, an die kein Rausch herankommt. „Yoga“ bedeutet „Verbinden“. Irgendwann wird der inflationär gebrauchte Satz „Körper, Geist und Seele verbinden“ kein leerer Slogan mehr für Sie sein. Dann werden Sie genau spüren, was gemeint ist. Nicht nur an einem geraden Rücken.



Das Dreieck

Beweglichkeit für Rumpf und Rücken

Beine ca. 1 Meter parallel auseinander stellen, Arme waagrecht ausstrecken, Handflächen zeigen nach unten. Linken Oberschenkel, linkes Knie und linken Fuß ca. 90 Grad nach außen, den hinteren Fuß ca. 15 Grad nach innen drehen. Den Oberkörper so weit wie möglich nach links schieben. Linke Hand Richtung linken Fuß schieben. Der rechte Arm zeigt Richtung Himmel, der Blick folgt. 30 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

- ! Für mehr Stabilität die Ferse des vorderen Fußes auf einer Linie mit der Mitte des anderen halten
- ! Bei Nackenproblemen geradeaus/nach unten schauen



Bogen

Korrigiert Fehlstellungen der Wirbelsäule

Auf den Bauch legen, die Stirn berührt die Matte. Die Hände greifen von außen an die Fußgelenke, die Knie dürfen etwas auseinandergehen. Einatmen, Brust und Beine so hoch vom Boden heben wie möglich. Position für 3 bis 5 Atemzüge halten, 3 mal wiederholen.

- ! Nicht für Schwangere geeignet
- ! Nicht zu viel Zug ausüben, um das Schultergelenk nicht zu verletzen