KLEINES GLÜCK FÜR ZWISCHENDURCH

YOGA TO GO

MIT LEICHTEN ÜBUNGEN EINEN AUSGLEICH FÜR GEIST UND SEELE ERREICHEN

Der moderne Lebensstil kann uns an Grenzen bringen. Chronischer Stress und sogar Burnout können die Folgen sein. Yoga kann hier wirksam helfen und die persönliche Wahrnehmung völlig ändern. Dem gestressten Menschen bietet es einen tollen Ausgleich. Im Interview mit der Erfolgsautorin KERSTIN LINNARTZ sprach PURE LEBENSLUST-Redakteurin KATHARINA PISZCZAN mit ihr über die Möglichkeiten der altindischen Lehre für das kleine Glück zwischendurch.

INTERVIEW: PURE LEBENSLUST
FOTOS: MORITZ SCHMID

Frau Linnartz, Sie sagen, dass uns der moderne Lebensstil an Grenzen bringen kann und oft unserem Glück entgegensteht – warum ist das so?
Wir leben in einer sehr unnatürlichen Umgebung. Die „moderne westliche" Welt, vor allem in den Städten, ist geradezu „nicht artgerecht". Wir sind analoge Wesen, die darauf ausgelegt sind, in der Natur zu leben und in regelmäßigen Abständen unser System herunterzufahren. Unser Leben ist aber zu großen Teilen digitalisiert, wir sind ständig auf Empfang und Sendung, fast immer nach außen gerichtet. Wenn unser System zu lange keine Regeneration erfährt, für die wir Tiefschlaf, tiefe Entspannung brauchen, gehen die Zellen und der Geist kaputt.

Wie und wann praktizieren Sie Yoga?
Immer so, wie es in meinen Tagesablauf passt. Das ist das Schöne am Yoga – es braucht kein aufwendiges Equipment oder Hallen. Das geht zu Hause, im Hotel oder im Office. Mit meiner 21-Tage-Formel komme ich auch bei einem unregelmäßigen, vollen Kalender wie meinem auf ein Pensum, mit dem ich am Ende immer fit und gesund bin – auch wenn es mal Tage gibt, an denen keine Zeit für ein ausgiebiges Programm ist.

Was tut Ihnen wirklich gut?
Ich habe eine Menge sehr einfacher Tricks, die ich über die Jahre völlig selbstverständlich in mein Leben integriert habe. So beginne ich fast jeden Tag mit einem grünen Smoothie – und das schon seit Jahren. Also habe ich auch an Tagen, an denen wo ich nur unterwegs bin und keine Zeit habe, in Ruhe gesund zu essen, meinem Körper ausreichend Nährstoffe gegeben, um Stress wirksam zu bekämpfen.

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout und chronischem Stress. Welche ersten Anzeichen gibt uns der Körper dafür? Wie kann ich dem vorbeugen?
Man sollte generell nicht warten, bis die ersten Symptome auftreten! Prävention ist einfacher, günstiger und effektiver als Reparatur. Deutliche Zeichen dafür, dass es dringend nötig ist, etwas zu tun, äußern sich in verschiedenen Phasen und Stufen von Stress. Oft sind die ersten Anzeichen so versteckt, dass wir sie ignorieren. Dinge wie übermäßiger Einsatz, Überaktivität, Nacht- oder Mehrarbeit werden heute oft als „normal" betrachtet und führen zu Schlafmangel oder erstem Stress.

Wie lange praktizieren Sie bereits Yoga und nehmen Sie spürbare Veränderungen wahr?
Inzwischen seit knapp 20 Jahren. Ich habe Gott sei Dank sehr früh zum „echten" Yoga gefunden. Natürlich wirkt sich das aus: körperlich, geistig, spirituell. Ich merke einen deutlichen Unterschied zwischen Phasen, in denen ich viel praktiziere und denen, wo es aufgrund meines vollen Lebens weniger ist. Wenn ich regelmäßig praktiziere, können mich nichts und niemand aus der Ruhe bringen. Zudem habe ich durch die vielen Jahre Praxis einen sehr guten „Kompass" entwickelt dafür, was gut für mich ist – in jedem Aspekt des Lebens.

1 Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten. Drehen Sie den hinteren (rechten) Fuß auf 45 Grad, und stellen Sie den vorderen (linken) Fuß mit den Zehen gerade nach vorn auf. Ihr hinteres Bein ist durchgestreckt. Schützen Sie das Knie, indem Sie es leicht nach innen ziehen.

2 Die Außenkante Ihres hinteren Fußes sollte fest mit der Matte verbunden sein. Die richtige Position des hinteren Fußes ist sehr wichtig für die Übung. Geben Sie Gewicht auf die Außenkante des Fußes und aktivieren Sie die Fußgelenke, sodass Sie hier nicht abknicken.

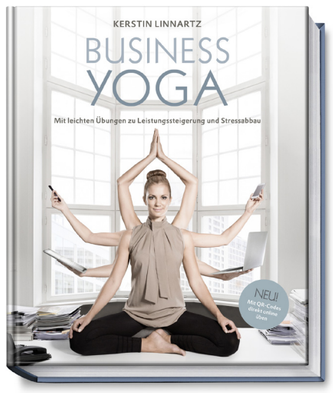
3 Beugen Sie das vordere (linke) Bein um 90 Grad. Achten Sie unbedingt darauf, das Knie nicht über den Fuß sinken zu lassen, da dies das Kniegelenk überstrapaziert. Wenn Ihr Oberschenkel zu Beginn nicht ganz parallel zum Boden ist, sinken Sie mit jeder Ausatmung vorsichtig etwas weiter nach unten, bis der Oberschenkel irgendwann parallel zu Ihrer Matte ist.

4 Strecken Sie die Arme nach oben. Legen Sie die Handflächen aneinander und lassen Sie die Schultern von den Ohren wegsinken.

5 Blicken Sie hoch zwischen die gefalteten Hände. (Alternativ können Sie die Arme schulterweit öffnen, sollte es mit gefalteten Händen unbequem sein.)

6 Halten Sie die Position für 3 bis 5 Atemzüge.

7 Lösen Sie sie nach der letzten Ausatmung auf und wechseln Sie die Seite.



ISBN 978-3-95453-067-0
272 Seiten, Großformat 23,5 x 28 cm
29,95 EUR

1/1 ANZEIGE