active woman
active woman
Gesund.
Erfolgreich.
Fit.
3,50 € - Schweiz 6,80 SFr
Österreich 3,90 € - Luxemburg 4,10 €
Belgien 4,10 € - Italien 4,60 € - Spanien 4,60 €
3/2016
Kontaktbörse
SPORT
Freundinnen, Trainingspartner oder die große Liebe finden
AUF DEM WEG ZUM FLOW
Holen Sie sich die Glücksgefühle
SCHNELL STRAFF
Effektive Übungen für die Oberarme
CHAKRA YOGA
Mehr Energie für Körper und Geist
REPORT
Allein unter Haien
KOKOS
Leichte Rezepte mit der Wunderfrucht
7 x DETOX
Schlanker, schöner, gesünder
Der beste Sport-Sommer
Wandern, schwimmen, laufen, Rad fahren…

Mehr Energie für Körper &Geist

Chakra Yoga steht für modernes und ganzheitliches Yoga – für einen fitten Körper und entspannten Geist. Yoga-Expertin Kerstin Linnartz erklärt, worauf es ankommt – und wie sie zum Yoga gekommen ist.

Warum schwärmen zurzeit so viele Menschen von Chakra Yoga?
Mit Chakra-Yoga kann man sich so viel Gutes tun: Da ist zum einen die körperliche Ebene, zum anderen aber auch die geistige Ebene, d.h. wenn man gestresst ist, findet man Entspannung, wenn man müde und antriebslos ist, findet man Energie. Darüber hinaus spricht Chakra-Yoga die emotionale Ebene an, an der man sich abarbeiten kann.

Was sind eigentlich Chakren?
So wie es in unserem Körper Nervenbahnen und Blutbahnen gibt, gibt es auch Energiebahnen. Die ein oder andere hat vielleicht schon einmal etwas von Meridianen gehört, mit denen man bei der Akupunktur arbeitet. Verschiedene Energiekanäle, die so genannten Nadis, bündeln sich in den Hauptchakren entlang der Wirbelsäule – so wie sich auch Lymphknoten in bestimmten Bereichen bündeln, in denen dann unheimlich viel passiert. Chakren sind also, kurz gesagt, besondere Energiezentren in unserem Körper.

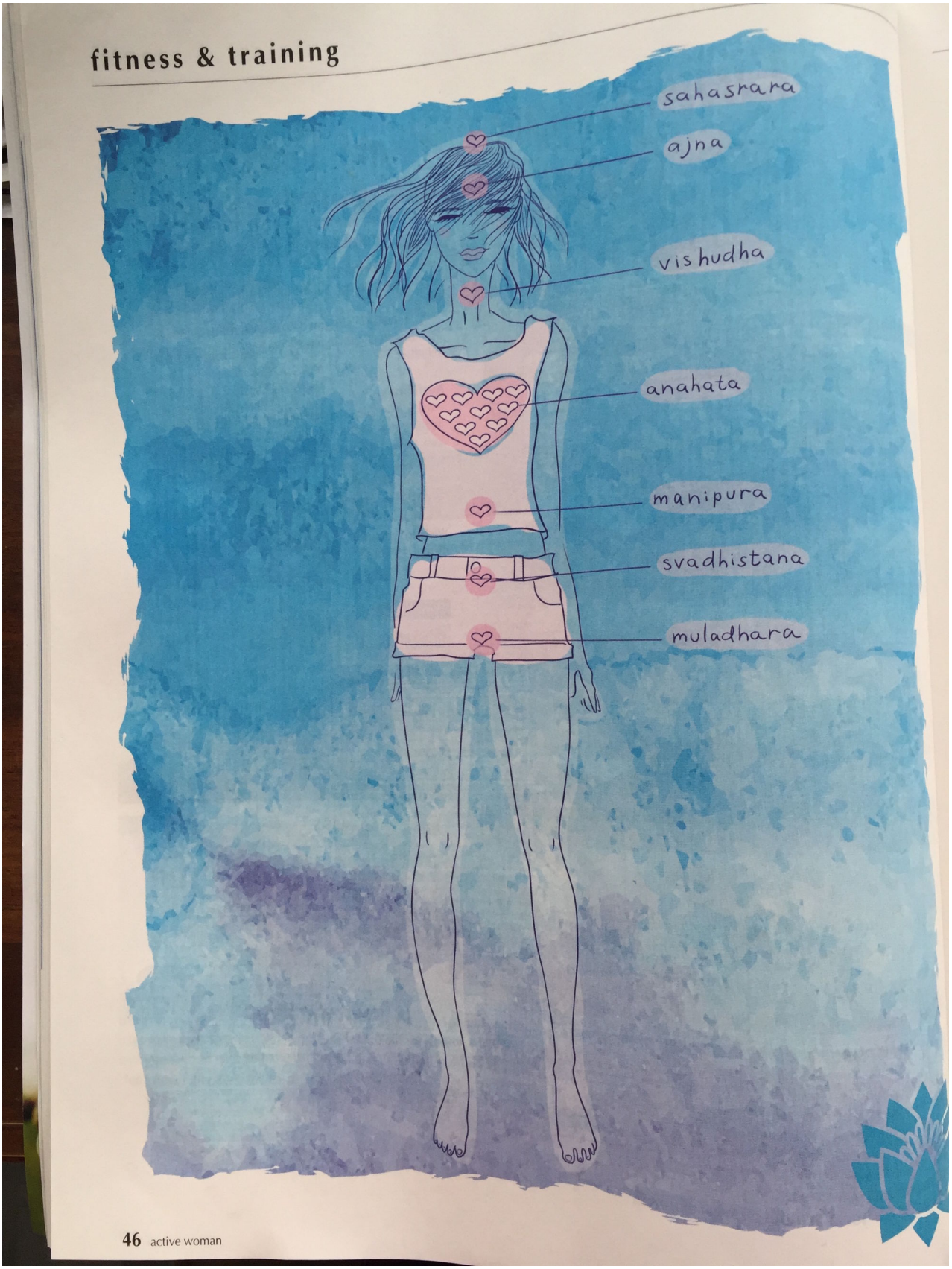
Zur Person
Kerstin Linnartz ist Yoga-Expertin, Beststellerautorin und erfolgreiche Unternehmerin. Als die Moderatorin 2005 eine Pause von der hektischen Medienwelt machte, entschloss sie sich, nach Indien zu reisen, um ihrer zweiten Leidenschaft, dem Yoga, mehr Tiefe zu geben. Sie verbrachte sieben Jahre lang ihre kompletten Winter in Indien und bildete sich im Yoga weiter. Die Liebe zum Yoga, das sie seit mittlerweile 20 Jahren praktiziert, führt 2010 schließlich zur Gründung ihrer Firma „be better", mit der sie weltweite Yogareisen, Ausbildungen und Business-Seminare anbietet. Ihr erstes Werk als Buchautorin „All about Yoga" wurde zum meistverkauften Yogabuch Deutschlands. Ihr zweites Buch „Buisness Yoga" richtet sich an alle gestressten Menschen. Inzwischen verfasst sie ihr drittes Buch zum Thema Yoga.

Was passiert da genau?
An diesen „Knotenpunkten" sammelt sich Energie, die dafür sorgt, dass wir z. B. besonders aktiv oder emotional sind. Kommt es z. B. durch Stress zu Störungen dieser Zentren, kann sich das durch Dinge wie Antriebslosigkeit, Übergewicht, Hyperaktivität oder Krankheiten äußern. Jedes Chakra – insgesamt sind es sieben (s. Kasten S. 48) – steht für einen bestimmten Aspekt in uns selbst.

Und es gibt spezielle Yoga-Übungen, mit denen man diese Chakren ansprechen kann?
Richtig. Chakra Yoga hilft mir tatsächlich dabei, etwas in mir zu „reparieren". Viele Frauen sagen mir ja auch: „Dafür habe ich gar keine Zeit...". Aber mal ehrlich: Die Zeit, uns etwas Gutes zu tun, die sollten wir uns doch alle nehmen. Aber ich finde es auch praktisch, kürzere Workouts zu machen, 15 Minuten zum Beispiel. Denn eine Yoga-Einheit muss meiner Meinung nach nicht immer eine oder eineinhalb Stunden dauern. Eine Viertelstunde kann schon viel bewirken, wenn die Übungen richtig konzipiert sind und eine in sich geschlossene Folge bilden.

„Yoga hat mein Leben um 180 Grad gedreht und um tausende Prozent besser gemacht."

Warum ist Yoga eigentlich so effektiv?
Weil es sich ganz klar von allen anderen Sportarten unterscheidet. Es kommt mit einem vielen größeren Paket. Zum einen haben wir beim Yoga keinerlei Verletzungsgefahr, wenn es richtig unterrichtet wird. Außerdem kann wirklich jeder Yoga machen – ganz egal, ob jung oder alt, ob fit oder unfit. Das heißt, man kann zu je- >>


fitness & training
sahasrara
ajna
vishudha
anahata
manipura
svadhistana
muladhara
46 active woman

der Zeit damit anfangen. Jede einzelne Übung kann man so gestalten, dass sie entweder entspannend oder herausfordernd ist. Man entscheidet selbst, wie man trainieren möchte. Dann gibt es beim Yoga nicht nur die körperlichen Übungen, das wäre ja nur eine Gymnastik...

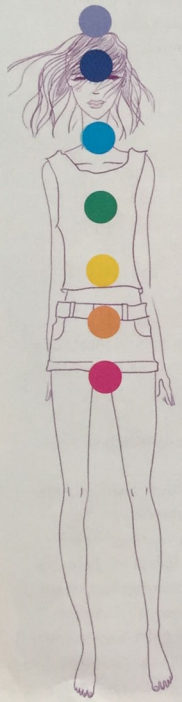
Ganz wichtig ist auch die Atmung...
Genau: Die Kombination von körperlicher Bewegung und bewusster Atmung mit einer bestimmten Technik versorgt den Körper mit viel mehr Sauerstoff als bei anderen Sportarten. Daher werden die körperlichen Übungen sehr viel intensiver und der Körper reagiert viel schneller. Man macht beim Yoga viel schneller Fortschritte als bei anderen Sportarten. Weil wir beim Yoga auch mentale Übungen haben, können wir dem Stress an den Kragen gehen. Yoga gibt uns Werkzeuge an die Hand, mit denen wir gegen den Stress arbeiten können. Es gibt praktisch kein Wehwehchen, vom Schnupfen bis zur Kurzsichtigkeit, für das es im Yoga nicht eine Übung gibt.

„Ein Gramm Praxis ist wichtiger als tausend Tonnen Theorie."

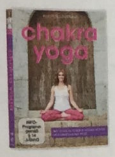
Wie oft sollte man Yoga machen?
In Indien gibt es dazu einen schönen Spruch: „Ein Gramm Praxis ist wichtiger als tausend Tonnen Theorie." Das heißt, es bringt nichts, sich hundert Bücher über Yoga durchzulesen, man muss es einfach machen. Man sollte es so einrichten, dass es in den persönlichen Alltag passt. Hier ist das Credo: Lieber alle zwei Tage 15 Minuten etwas machen als einmal im Monat zwei Stunden. Gerade wenn man noch nicht so geübt ist und mit dem Yoga gerade begonnen hat, ist die Regelmäßigkeit wichtig. Wenn man im ersten Jahr regelmäßig mindestens zwei bis dreimal die Woche etwas macht, dann kann man riesige Fortschritte sehen.

Was ist Ihr ultimativer Tipp?
Loslassen! Das ist etwas, das uns Yoga über die Jahre lehrt. So paradox es sich das anhört: Je besser man loslassen kann, desto mehr gewinnt man auch im Leben.

Die Funktionen der 7 Hauptchakren



- **Sahasrara Chakra – „I know".** Ein erfülltes Leben leben, dafür steht das Kronen-Chakra. Ein starkes offenes Kronen-Chakra sorgt für „Erleuchtung" – alles ist auf einmal klar und fügt sich!
- **Ajna Chakra – „I see".** Von hier aus erkennt man die Realität: die Welt außen und innen. Wenn man kein klares Bild von einer Situation hat oder keinen klaren Gedanken fassen kann, dann unterstützen bestimmte Yoga-Übungen das Stirnchakra.
- **Vissudha Chakra – „I speak".** Das Hals-Chakra für alles, was man ausdrückt – mit der Stimme oder non-verbal. Yoga hilft z.B. dem Gefühl einer zugeschnürten Kehle entgegenzuwirken.
- **Anahata Chakra – „I love".** Das Herz-Chakra repräsentiert die Fähigkeit zu lieben – andere und uns selber. Yoga kann diese Fähigkeit fördern und z.B. ein „zu großes Herz" wie den Hang zum Helfersyndrom lindern.
- **Manipura Chakra – „I do".** Das Solarplexus-Chakra gibt uns Kraft, Dinge durchzuführen und an uns zu glauben. Chakra Yoga hilft uns, einerseits nervöse Gereiztheit zu kontrollieren, andererseits dem Gefühl der Machtlosigkeit entgegenzutreten.
- **Svadhistana Chakra – „I feel".** Das Sakral-Chakra ist das Zentrum unserer Gefühle und Kreativität. Chakra Yoga kann Blockaden im Gefühlsbereich lösen, und unkontrollierte Emotionalität in die richtigen Bahnen lenken.
- **Muladahara Chakra – „I am".** Das Wurzel-Chakra steht für unsere Verwurzelung, den Ur-Instinkt des Überlebens. Wenn es zu dominant ist, ärgern wir uns zu schnell über Dinge, wenn es unterrepräsentiert ist, verlieren wir leicht die Bodenhaftung, haben einen Hang zu unrealistischen Vorstellungen.



Die **DVD Chakra Yoga** von Kerstin Linnartz (EAN: 4029759107095, 18,99 Euro) enthält sieben Chakra Yoga-Workouts, drei Sonnengrüße für Anfänger, Fortgeschrittene und Yogis sowie Sequenzen zu einer geführten Mediation, Atemtechniken und Yoga for Beauty. Außerdem gibt es ein Booklet mit Wissenswertem rund um das Thema Chakra Yoga.