

Erstmal geht es ums Ankommen

YOGA-SERIE Zehn Übungen für die Zeit zuhause – heute: Anfang im Sitz

VON FRANK ZIEMKE

Kassel – Bleiben Sie gesund. So lautet der Gruß, der diese Zeit bestimmt. Unsere Gesundheit wird bedroht. Und das, was wir für unsere Gesundheit tun können, wird erschwert. Kein Training im Sportverein. Kein Besuch im Fitnessstudio. Keine Teilnahme am Yoga-Kurs.

Mit unserer neuen Serie im Sportteil wollen wir Ihnen Unterstützung geben, damit Sie in der Zeit daheim aktiv bleiben können. Yoga bietet viele Vorteile. Es macht beweglicher. Es kräftigt. Es lässt uns zur Ruhe kommen. Und: Yoga stärkt das Immunsystem – eine Studie der Universität Oslo hat das belegt. Weil in den Übungen zudem viel Wert auf ruhiges und tiefes Atmen gelegt wird, vergrößert sich das Lungenvolumen. Es gibt also gerade auch während der Corona-Krise viele gute Gründe für Yoga.

Claudia Grünert von Kassel.Yoga, vielen bekannt als eine der Lehrerinnen bei den Veranstaltungen zum HNA-Yogasommer, hat für uns zehn Übungen und Positionen zusammengestellt, die sie zuhause ausprobieren können. Am Ende ergeben diese zehn, die natürlich auch einzeln ausgeführt werden können, einen Zyklus. In den kommenden Tagen und Wochen werden unterschiedliche Lehrer unseres Yogasommers die Übungen und ihre Ausführung erklären. Claudia Grünert macht heute den Anfang:

■ Der Yogasitz

Der Yogasitz steht am Anfang fast aller Yoga-Einheiten. Es geht ums Ankommen. Ums Herunterkommen. Darum, sich zu erden. Entspannt zu atmen. Auf unserem Foto sehen wir den halben Lotussitz.



Das ist der halbe Lotussitz: Was Yogalehrerin Claudia Grünert hier vormacht, ist in vielen Fällen der Beginn einer Yoga-Einheit und dient vor allem der Entspannung.

FOTO: ANDREAS FISCHER

In dem Zyklus, den unsere Serie Ihnen vorstellt, bildet der Sitz den Anfang, enden werden wir im Liegen. Für die, die sich darin wohler fühlen, kann aber auch der Sitz das Ende eines Bewegungszyklus sein.

Sich einfach mal niederzulassen, sich einige Minuten der Ruhe und des Innehaltens gönnen, das geht aber auch schon, bevor Sie den gesamten Zyklus kennen.

■ Das Ziel

Der Yogasitz ist eine meditative Haltung. Die Haltung des Ankommens. Zu Beginn läutet er Ihre Auszeit des Alltags ein, sorgt für Konzentration und Fokussierung. Am Ende des Zyklus erneut durchge-

führt verstärkt er die Phase der Entspannung. Ganz wichtig für all das ist besonders die Atmung. Konzentrieren Sie sich auf den Atem, lenken Sie ihn gezielt durch den Körper. Jeweils fünf, sechs Züge in den Bauch und Beckenraum, danach in den Brustkorb und die Körperflanken, zum Abschluss schließlich Richtung Schlüsselbein. So finden Sie Ruhe und stärken Ihre Lunge.

■ Die Ausführung

Das Wichtigste beim Yogasitz: Muten Sie sich nicht zu viel zu. Nicht jeder bringt die Beine einfach so ineinander. Deshalb gilt stets: Finden Sie eine Position, in der Sie sich wohlfühlen. Das gilt vor al-

lem für die Beine. Lässt beispielsweise eine Knie-Verletzung den Lotussitz nicht zu, dann strecken sie das Bein einfach aus. Wichtig ist: Das Becken sollte angekippt sein, der Rücken und die Wirbelsäule aufrecht. Ein Kissen oder eine Rolle können Ihnen dabei als zusätzliche Stütze dienen. Achten Sie darauf, den Kopf mittig zu halten, ihn nicht zu einer Seite zu kippen. Die Hände liegen während der Sitzphase locker auf den Oberschenkeln, sodass die Arme sich entspannen können.

■ Die Dauer

Im Zyklus durchgeführt sollten Sie sich am Anfang und Ende für die Position vier,

fünf Minuten Zeit nehmen. Als Einzelübung praktiziert, nehmen Sie sich einfach die Zeit, die Sie brauchen für Ihre Entspannung.

» Nächste Folge: Die Katze

SERVICE

Videos mit Yogaübungen finden Sie unter diesem Link [zu.hna.de/yogasommer20](https://www.hna.de/yogasommer20). In Video eins zeigt Ihnen Yogalehrer Lars Tabert auch den Lotussitz. Alles rund um den HNA Yogasommer gibt es auf unserer Facebookseite HNA-Yogasommer. Yogalehrerin Claudia Grünert bietet in diesen Tagen Einheiten auf YouTube an. Ihre Kurse und Video finden Sie unter [kassel.yoga](https://www.kassel.yoga).

Dortmunder Stadion für Corona-Patienten

Dortmund – Das größte Fußball-Stadion in Deutschland wird ab Samstag zum Behandlungszentrum gegen das Coronavirus. Die Nordtribüne des Dortmunder Signal-Iduna-Parks wurde nach Angaben von Fußball-Bundesligist Borussia Dortmund vom Verein und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) entsprechend umgebaut.

Das Zentrum im Dortmunder Stadion ist täglich von 12.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. In der Fußball-Bundesliga ruht wegen der Pandemie aktuell der Ball.

„Unser Stadion ist das Aushängeschild der Stadt, für fast jeden in Dortmund und Umgebung ein Fixpunkt und durch seine technischen, infrastrukturellen und räumlichen Bedingungen der ideale Ort, um gerade jetzt Menschen aktiv zu helfen, die potenziell vom Corona-Virus infiziert sind bzw. über entsprechende Beschwerden wie Atemwegserkrankungen und Fieber klagen“, erklärten die Dortmunder Geschäftsführer Hans-Joachim Watzke und Carsten Cramer in einer Mitteilung.

„Es ist unsere Pflicht und unser Wunsch, alles in unserer Macht stehende dafür zu tun, dass diesen Menschen geholfen wird.“

dpa

SPORT IN KÜRZE

Jari Lemke weiterhin beim TBV Lemgo

Handball – Bundesligist TBV Lemgo hat den Vertrag mit Rückraumspieler Jari Lemke bis zum 30. Juni 2021 verlängert. Der 23 Jahre alte Bruder des Melsungers Finn Lemke erlitt 2018 zwei Kreuzbandrisse. „Jari hat diese Chance verdient. Seine Einstellung, mit der er sich durch die lange Reha-Zeit gekämpft hat, ist absolut bewundernswert“, sagte Geschäftsführer Jörg Zereike.

e-Löwen kicken heute bei Benefizturnier

Fußball – Die e-Footballer des KSV Hessen Kassel nehmen heute ab 21 Uhr am Bergamocup teil, einem Benefizturnier des FC Wacker Innsbruck zugunsten der Aktion Bergamo Mola Mija. Die virtuellen Löwen, heute mit Adrian Bravo Sanchez, sind zu sehen im Internet auf dem twitch-Kanal des KSV unter www.twitch.tv/ksvhessenkasselfootball.

Naud nach Bietigheim, Aus für Brockmann

Eishockey – Das Trainerkarussell in der DEL2 dreht sich. Dany Naud (58) hat ein Angebot zum Verbleib bei den Eispiraten Crimmitschau ausgeschlagen und heuert zum zweiten Mal nach 2002 - 04 in Bietigheim an. Bei den Steelers folgt er auf Marc St. Jean, der im November Ex-Husky Hugo Boisvert entlassen und ersetzt hatte. Der ESV Kaufbeuren hat sich von Andi Brockmann (52) getrennt, der die Allgäuer dreimal in Folge ins Halbfinale geführt hatte und zuletzt Neunter geworden war. „Umfeld und Team brauchen neue Impulse“, wird Geschäftsführer Michael Kreidl von Eishockeynews zitiert.

sam

„Die Absage Wimbledons hat uns bestätigt“

Turnierdirektor Eberhard Engelmann erklärt die Absage der Wilhelmshöhe Open

VON BJÖRN MAHR

Kassel – Zum ersten Mal seit 34 Jahren werden die Tennisfans auf der Anlage des KTC Bad Wilhelmshöhe im Sommer keinen Spitzensport zu sehen bekommen. Wie bereits kurz berichtet, haben die Turnier-Verantwortlichen die Wilhelmshöhe Open im Zuge der Corona-Pandemie abgesagt. Wir haben mit Turnierdirektor Eberhard Engelmann über die Absage und die Folgen gesprochen.

Eberhard Engelmann über...

■ **die Absage der Wilhelmshöhe Open:** „Wir haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht. Wir haben mit unserem Team alles abgewogen. Ursprünglich hatten wir uns eine Deadline nach Ostern gesetzt. Nun wurden immer mehr Absagen für die großen Turniere öffentlich. Ich bin froh, dass wir diesen Entschluss jetzt getroffen haben. Dass selbst Wimbledon in diesem Jahr nicht stattfindet, hat uns in unserem Vorgehen bestätigt.“

■ **die Zukunft des Turniers am Bergpark Wilhelmshöhe:**



Ein Bild aus dem Vorjahr: Turnierdirektor Eberhard Engelmann (links) mit Orlando Luz, dem Sieger von 2018.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

„Wenn sich die Verhältnisse wieder normalisiert haben, gehe ich fest davon aus, dass wir im Juli 2021 auf unserer Anlage an der Burgfeldstraße

wieder die Stars von morgen sehen werden.“

■ **die Rückendeckung der Sponsoren:** „Wir profitieren

davon, dass wir gewachsene Strukturen haben. Die meisten Partner wie das Intercity-Hotel, die Städtischen Werke und Peugeot Glinicke stehen uns schon über einen langen Zeitraum zur Seite. Alle haben uns signalisiert, dass sie unser Turnier, immerhin das höchst dotierte ITF-Turnier innerhalb der World-Tennis-Tour in Deutschland, im nächsten Jahr wieder unterstützen werden.“

■ **die Gespräche mit dem Deutschen Tennis-Bund:** „Als wir uns offiziell abgemeldet haben, war das Bedauern bei den Verantwortlichen des DTB spürbar. Sie haben allerdings auch vollstes Verständnis für unsere Entscheidung. Da wir uns noch nicht in der Acht-Wochen-Frist vor Turnierbeginn befinden, hat unsere Absage wirtschaftlich keine großen Auswirkungen. Natürlich entgehen uns Einnahmen. Im September werden wir voraussichtlich schon wissen, wann unser Turnier im Jahr 2021 ausgetragen wird.“

■ **die Reaktionen der Spieler:** „Da passiert momentan nicht viel. Auch die Spieler haben

ganz andere Sorgen, sie wissen zurzeit nicht einmal, auf welchem Weltranglistenplatz sie geführt werden, weil das Klassement im Moment eingefroren ist.“

■ **die durch die Absage entstandenen Chancen:** „Nach jedem Turnier besprechen wir uns, Wolfgang Schäfer, Wolfgang Ellenberger, Wilhelm Holz, Michael Küppers und ich. Dann gibt es eine fundierte Analyse. Da das Turnier nun ausfällt, ergibt sich vielleicht die Möglichkeit, noch mehr Menschen zu finden, die uns künftig auf freiwilliger Basis unterstützen.“

ZUR PERSON

Dr. Eberhard Engelmann (71) ist seit 15 Jahren Turnierdirektor bei den Wilhelmshöhe Open. Seit 20 Jahren engagiert er sich im Tennisklub KTC Bad Wilhelmshöhe. Er fungierte unter anderem als Jugend- und Sportwart. Zudem war Engelmann bereits Vorsitzender des Tenniskreises Kassel. Der Kasseler Zahnarzt ist verheiratet und hat zwei Kinder.