



Viele Teilnehmer lockte der HNA-Yogasommer auch in diesem Jahr an. Das Bild entstand bei der Abschlussveranstaltung auf dem KSV-Gelände.

FOTO: ANDREAS FISCHER

Die Matte hat noch nicht Feierabend

Mit diesen fünf Übungen bleiben sie auch über die Pause des HNA-Yogasommers fit

Knapp zwei Wochen ist es her, dass beim HNA-Yogasommer die letzten Matten ausgerollt wurden. Über neun Wochen wurde gedehnt, gelacht und natürlich jede Menge entspannt. Doch nur weil der Yogasommer vorbei ist, muss die Yoga-Pause noch lange nicht zur Sofa-Pause werden. Damit unsere Yogis bis zur elften Ausgabe im nächsten Sommer nicht aus der Übung kommen, haben unsere Yogalehrerinnen und Yogalehrer fünf Übungen für die Zwischenzeit parat.

Wie wäre es zum Beispiel mit etwas Bewegung für die Wirbelsäule? Sonja Fuhrmann empfiehlt dafür den Klassiker „Katze-Kuh“. Zunächst fließt die Bewegung im Vierfüßlerstand ruhig mit der Atmung. Mit der Einatmung hebt sich der Kopf leicht, der Blick geht nach vorn und der Rücken sinkt kontrolliert in einen sanften Hohlrücken, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Mit der Ausatmung wird der Rücken rund, das Kinn zieht Richtung Brust und der Blick wandert zum Bauchnabel. Dabei schiebt sich der obere Rücken aktiv nach oben, sodass sich der Bereich zwischen den Schulterblättern angenehm dehnt. „Die Mobilitätsübung lässt sich ganz unkompliziert für zwischendurch einbauen.“

Außerdem legt die Yogalehrerin, die in diesem Jahr erstmals den Kurs in Metze leitete, die klassische Gebetshaltung Anjali Mudra als lockeren Einstieg nahe. Dafür werden die Hände vor der Brust zusammengeführt. „Anschließend die Arme zur Seite öffnen, den Blick nach oben richten und dabei das Herz mitnehmen.“



Sonja Fuhrmann
Metze



Horst Ulrich
Bad Emstal



Eliza Mahlberg
Spangenberg



Caroline Jahnke
Frankenberg



Tatjana Bernert
Kassel

Die Gebetshaltung lässt sich auch in den Baum integrieren, erklärt Yogalehrerin Eliza Mahlberg aus Spangenberg. Bei der Übung startet der Yogi in einem hüftbreiten, stabilen Stand. Wer mit dem rechten Bein beginnt, verlagert das Gewicht zunächst auf das linke Bein und hebt das rechte Knie kontrolliert so weit wie möglich an. Anschließend wird der rechte Fuß zunächst an den linken Fuß, später an Wade oder Oberschenkel gesetzt. „Nur nicht ans stützende Knie, das mag den seitlichen Druck nicht“, sagt Mahlberg.

Wer zusätzlich einen festen Punkt im Raum fixiert, kann

das Gleichgewicht leichter halten. „In der Balance-Haltung kann nun die Gebetshaltung vor der Brust gehalten werden. Sicherere Yogis können die Arme auch nach oben führen und sie wie eine Baumkrone in die Länge formen.“ Die Übung fördert vor allem den Gleichgewichtssinn, stärke den Beckenboden und eigne sich auch für ältere Yogis. Wer sich unsicher fühlt, kann sich einfach an einer Wand abstützen. Dreimal pro Woche empfiehlt sie die Übung, die sich sogar beim Zähneputzen integrieren lasse.

Eher nicht während des Zähneputzens geeignet ist dagegen die Handgelenk- und Unter-

armdehnungsübung, die der Bad Emstaler Yogalehrer Horst Ulrich unseren Yogis mitgibt. Denn „für die Entspannungsübung müssen im Vierfüßlerstand die Hände so aufgesetzt werden, dass die Mittelfinger in Richtung der Knie zeigen.“ Die Handflächen bleiben am Boden, und das Körpergewicht wird vorsichtig nach hinten verlagert, bis eine angenehme Dehnung in Handgelenken und Unterarmen zu spüren ist.

Bei der Lieblingsübung der Frankenger Yogalehrerin Caroline Jahnke darf die Bewegung ruhig etwas dynamischer werden: Aus dem herabschauenden Hund fließt der Yogi im-

mer wieder in den Plank und kehrt anschließend zurück in die Ausgangsposition. Der Wechsel erfolgt dabei möglichst fließend und im Einklang mit der Atmung. Wichtig ist zunächst eine stabile Basis: „Die Finger müssen weit aufgefächert werden, sodass die Handgelenksfalten parallel zur kurzen Mattenkante liegen.“ Die Arme bleiben aktiv, die Ellenbogen können dabei langgestreckt werden. Gleichzeitig wird Kraft von außen nach innen aufgebaut, indem die Hände fest in die Matte drücken und die Arme stabilisieren. So entsteht ein fließender Bewegungsablauf, der Kraft und Dy-

namik miteinander verbindet und den ganzen Körper in Bewegung bringt – auch über den Sommer hinaus.

Die perfekte Yogaübung zu finden, ist für Tatjana Bernert gar nicht so einfach: „Es ist vor allem wichtig, auf seinen Körper zu hören und ihn kennenzulernen. Es gibt Tage, da benötigt er mehr Kraft, an anderen mehr Flexibilität“, erklärt die Yogalehrerin, die den HNA-Yogasommer auf dem Dach der Kasseler Grimmwelt leitet. Deshalb rät sie, verschiedene Übungen auszuprobieren und herauszufinden, was dem eigenen Körper gerade guttut.

MAXIM BEZHELEV



Eine entspannte Übung ist die Gebetshaltung, auch bekannt als Anjali Mudra. Hier wird sie von den Teilnehmern vor der Kasseler Orangerie praktiziert.

FOTO: ANDREAS FISCHER



Auf einem Bein: die Übung „Baum“. FOTO: S. HOFFMANN

