



fit
FOR FUN

SCHLANK UND STARK MIT

YOGGA

INHALT

1	Neun Fakten über Yoga.....	3
2	Yoga im Studio.....	7
3	Schlank, Stark und Schön mit Yoga.....	12
	Teil 1: Kraftübungen für Yogis mit dem Ziel, mehr Muskeln aufzubauen	
	Teil 2: Yogaübungen für den Fitnesssportler	
	Atemübungen die mittelfristig auch deine Kilo-Bilanz beeinflussen	
4	Fünf Yoga Übungen für den Rücken.....	27
5	Yoga + Ehrgeiz = Risiko?.....	33
6	Sonnengruss auf der Atlantis.....	39
7	Lehrer & Ausbildung.....	48



9 FAKTEN ÜBER YOGA

TEXT HEIKE SCHÖNEGGE/CHRISTINE MARTITZ

Yoga ist langweilig, nur was für Frauen und nix für Steife?
Wir knacken neun Klischees

Die Luft ist weihrauchgeschwängert. Schlanke, eher noch dürre Frauen in schlabbrigen Tops und weiten Hosen bewegen sich langsam und lautlos am Boden. Die Körper biegen und strecken sich im Raum. Nur der rhythmische Fluss ihres Atems ist hörbar. Auf den Gesichtern spiegelt sich eine Mischung aus Verzückung und Konzentration. Zu guter Letzt beginnt eine der Yoginis einen Om-Gesang, in den der Rest der Gruppe einstimmt. Man singt sich in eine Trance, die schließlich nach zehn Minuten ein Ende findet. Mit glasigen Blicken verlassen die Yoga-Freaks den Übungsraum. Hallo, aufwachen! Sie haben gedacht, so oder ähnlich muss es sein, wenn Leute Yoga üben? Weit gefehlt! Das fernöstliche Bewegungssystem

ist längst im modernen Westen angekommen – und boomt wie nie. Dennoch halten sich hartnäckige Vorurteile fernab der Realität. Die New Yorker Yoga-Expertin Christine Martitz räumt damit auf:

1 FÜR YOGA MUSS MAN SEHR

GELENKIG SEIN

STIMMT NICHT.

Andersherum wird ein Schuh draus: Steif und unbeweglich zu sein ist sogar der beste Grund, mit Yoga anzufangen. Die meisten Menschen können ja nicht gleich die Beine hinter den Kopf legen oder auch nur im Stehen mit den Fingerspitzen die Zehen berühren – und Sie sollten es auch auf keinen Fall forcieren.

Yoga ist schließlich kein Wettbewerb. Sie üben nicht Yoga, weil Sie flexibel sind, sondern um nach und nach immer flexibler zu werden. Das dauert natürlich eine Zeit, aber der Erfolg in Sachen Beweglichkeit und Geschmeidigkeit stellt sich unter Garantie ein – wenn Sie dranbleiben.

2 MAN MUSS DÜNN SEIN, UM YOGA ZU ÜBEN

STIMMT NICHT.

Ihre Figur spielt beim Üben keinerlei Rolle. Yoga hilft jedoch dabei, schlanker zu werden. Denn durch die ganzheitlichen Workouts ändern sich mit der Zeit auch meist die Essgewohnheiten. Yoga hat nämlich einen großen Einfluss auf das Körperbewusstsein. Das wirkt sich wiederum positiv auf die eigene Ernährung aus – man wird somit durch Yoga sehr oft schlanker.

3 YOGA IST LANGWEILIG

STIMMT NICHT.

Anfangs kann Yoga den Eindruck ver-

mitteln, langweilig zu sein. Es hängt zwar auch von der Yoga- Art ab, aber generell kommt in der Praxis selten Langeweile auf, denn man muss sich wirklich auf die einzelnen Asanas konzentrieren. Einige sind sogar eine richtige Herausforderung.

4 YOGA IST NUR ETWAS FÜR FRAUEN

STIMMT NICHT.

Männer haben seit Jahrhunderten Yoga geübt und das Bewegungssystem einst sogar entwickelt. Frauen war es zunächst tatsächlich verboten, Yoga zu praktizieren. Einige der bekanntesten Yogis sind Männer. Obwohl heutzutage im Westen mehr Frauen als Männer Yoga üben, werden es immer mehr männliche Teilnehmer. Eine regelmäßige Yoga-Praxis wirkt sich nämlich auf alle Menschen positiv aus. Auch auf Kinder: Mir wurde in meiner New Yorker Heimat sogar angeboten, in einem Kindergarten Yoga-Unterricht für 3- bis 5-Jährige auf Spanisch zu geben.

5 YOGA? DAS MACHEN**KÖRNERFRESSER UND****VEGETARIER****STIMMT NICHT.**

Keine Sorge, man braucht nicht gleich sein ganzes Leben umzustellen, um Yoga zu üben. Mit der Zeit tendieren Sie jedoch automatisch dazu, sich durch die regelmäßige Yoga-Praxis auch einen rundum gesünderen Lebensstil anzueignen. Der Nutzen von Yoga ist erwiesen. Mittlerweile übt nicht nur der FC Bayern Yoga, sondern auch das amerikanische Militär. Bei Google wurde sogar ein Meditationsraum für die Angestellten eingerichtet, weil sich herausgestellt hat, dass Meditation die Kreativität fördert.

6 YOGA VERSCHAFFT EINEN**BESSEREN ORGASMUS****STIMMT NICHT.**

Leider ist dies ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Nicht zuletzt durch prominente Praktizierende wie etwa Sting, der immer wieder in den Medien kund-

tut, dass er mittels seiner Yoga-Techniken stundenlang den besten Sex haben kann. Yoga verwandelt Sie aber nicht automatisch in einen Sexgott oder eine Sexgöttin. Allerdings macht regelmäßiges Üben flexibler – gut für Stellungsspieler –, und es wirkt sich positiv auf den Beckenboden aus, der besser durchblutet wird. Das wiederum kann tatsächlich dazu führen, dass man Sex intensiver erlebt.

7 YOGA IST NUR ETWAS FÜR**JÜNGERE LEUTE UNTER 40****STIMMT NICHT.**

Das Gegenteil ist sogar der Fall: Das Praktizieren von Yoga-Übungen ist besonders gut für ältere Menschen geeignet. Es fördert die Flexibilität und baut Muskelstärke um die Knie- und Fußgelenke sowie um die Wirbelsäule herum auf. Dies trägt zur besseren Balance bei und beugt dadurch auch Verletzungen vor. Außerdem lassen uns eine straffe Muskulatur und eine aufrechte Haltung gleich um einiges jünger aussehen – und das gefällt sicherlich jedem. Yoga ist somit nicht nur ein prima Anti-Aging-Mittel, sondern altersunab-

hängig auch gut fürs Selbstbewusstsein.

8 YOGA IST GYMNASTIK UND

BAUT KEINE MUSKELKRAFT AUF

STIMMT NICHT.

Yoga-Übungen muten auf den ersten Blick wie Fitnessgymnastik an. Manche sind mittlerweile auch fester Bestandteil in Stretching-Workouts. Yoga stärkt aber zudem die Muskeln. Und kann noch mehr: Die meditativen Praktiken mit Atemübungen wirken positiv auf Lunge und Nervensystem und laden Körper und Geist mit Energie – Prana genannt – auf. Yoga ist also viel mehr als Gymnastik: Das Üben fördert gleichermaßen die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung.

9 WER SPORT TREIBT, BRAUCHT

KEINE YOGA-ÜBUNGEN

STIMMT NICHT.

So hat mir Yoga geholfen, drei New York City Marathons locker und ohne jede Zerrung oder Verletzung zu absolvieren. Yoga erweitert ein bereits

etabliertes Fitnessprogramm und wirkt unterstützend bei vielen sportlichen Disziplinen. Zahlreiche Breiten- und Spitzensportler bauen mittlerweile Yoga-Elemente ins Training ein.



BEGANN BEREITS

ALS TEEN MIT YOGA:

CHRISTINE MARTITZ (48)

praktiziert seit über 35 Jahren. Sie unterrichtet in vielen New Yorker Fitness- und Yoga-Clubs. Zu ihren Kunden gehören auch Promis, u.a. Helen Gurley Brown, Ex-„Cosmopolitan“-Chefredakteurin. Ihr Programm „Dive into Yoga“ gibt's im iTunes-App-Store und als DVD bei www.yogishop.com (29,90 Euro). Mehr Infos: www.diveintoyoga.de