

18. Juni 2019

Ein guter Start in den Tag

YOGA Es geht nicht um Akrobatik und schon gar nicht um Wettbewerb. Yoga macht man für sich und zwar genau so, wie es einem selbst gut tut. Trotzdem sind Dehnungsschmerz und Muskelzittern durchaus erwünscht.



Verbunden mit Himmel und Erde: Die Baumhaltung bekommt im Freien eine noch viel ursprünglichere Bedeutung.

Fotos: Karina Brock





Der herabschauende Hund ist auch eine der Stellungen, die leichter aussehen als sie sind.

undefined



Trainerin Maria Kanitz mit einer Variante der Baumhaltung.

undefined



undefined

undefined

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED *KARINA BROCK*

Höchststadt — Berg. Einatmen – Arme heben, Rückbeuge. Ausatmen – Vorbeuge. Einatmen – Sprinter. Luft halten – Brett. Ausatmen – Liegestütz. Einatmen – Kobra. Ausatmen – herabschauender Hund. Einatmen – Sprinter. Ausatmen – Vorbeuge. Einatmen – Arme heben, Rückbeuge. Ausatmen – Berg, Hände zum Herzen. Und von vorne.

Haben Sie es erkannt? Wer schon einmal Yoga gemacht hat, für den sollte der Sonnengruß kein Unbekannter sein. Eine Übungsreihe aus zwölf aufeinander folgenden Stellungen, Asanas genannt. In fließenden Bewegungen im eigenen Atemrhythmus ausgeführt sollen sie Muskeln dehnen und kräftigen – immer im Wechsel. Quasi ein Herz-Kreislauf-Training, das durch die bewusste Atmung zudem zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit verhelfen soll.

Kein „Schmalspursport“

Man kann von der Philosophie hinter Yoga halten, was man möchte – ein „Schmalspursport“ ist es nicht. Die Rippen brennen bei den Bauchmuskelübungen, die Kniekehlen schmerzen beim Dehnen der Beinrückseite. Und trotzdem macht es Spaß – vor allem im Freien! Maria Kanitz hat es mit ihrer VHS-Yoga-Gruppe ausprobiert und alle waren begeistert. Natürlich muss die Witterung passen, aber zumindest von Frühling bis Herbst lässt es sich im Aischgrund doch ganz gut sporteln – wenn einen die Blicke der Spaziergänger, Parker und Radler nicht stören. Schließlich ist Yoga nicht gerade unauffällig mit all seinen Stellungen.

„Alles Übungssache“

Aber man soll sich ja ohnehin auf seine Übungen konzentrieren. Die Baumhaltung ist dran. „Schließt die Augen, seid ganz bei euch“, höre ich die ruhige, etwas singende Stimme von Maria Kanitz. Leichter gesagt, als getan. Haben Sie schon mal probiert mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen? „Alles Übungssache, dann lass’ die Augen offen“, meint sie und strahlt mich herzlich an.

„Und jetzt alle in Shavasana – heute im Stehen,“ sagt Kanitz. Selbst die Entspannungshaltung ist nicht ganz einfach zu meistern, da es bei ihr darum geht, die komplette Spannung aus Körper und Geist weichen zu lassen. Beim Yoga im Aischgrund versuchen wir das sogar im Stehen, was mir nicht ganz gelingt. Entspannt fühle ich mich hinterher trotzdem.

Anspannung und Entspannung, dehnen und kräftigen. Yoga ist ein ganzheitliches Training, das alle Muskelgruppen einbezieht und zu jeder Bewegung auch die Gegenbewegung nicht vergisst. Da man immer nur bis an seine individuellen Grenzen gehen soll – nie darüber hinaus – ist es vom Kind bis zum Hochbetagten für alle Altersgruppen geeignet. „Yoga ist kein Wettbewerb – und man kann immer damit beginnen, es ist nie zu spät“, meint Kanitz.

Natürlich ist sie ein großer Fan vom Outdoor-Yoga. „Es ist doch etwas anderes, den Wind im Gesicht und den Boden unter den Füßen zu spüren, die Vögel oder auch den Verkehr zu hören“, findet die 38-Jährige. Die Verbundenheit mit Himmel und Erde, mit der Natur und ihren Phänomenen, die bei Yoga immer mitschwingt, bekommt hier eine besondere Bedeutung.

Auch wenn ich keine große Yogini werde: Ich merke, wie das Training gut tut, verkrampte Partien lockert, kaum gekannte Muskeln anspricht. Nicht zuletzt belebt und beschwingt die frische Luft. Nach einer Stunde Sport im Aischgrund ist man vollgepumpt mit Sauerstoff. Wenn das kein guter Start in den Tag ist!

Copyright © Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG