



»Im Yoga atmet ihr immer tief durch die Nase ein und aus. Lasst am Anfang den Atem einfach fließen. Wenn ihr den Bewegungsablauf verinnerlicht habt, kombiniert Atem und Bewegung. Sobald ihr in einer Übung (Asana) merkt, dass es euch schwerfällt zu atmen, seid ihr über eure Grenzen gegangen – geht ein Stück zurück.«

Birgit Löbsack

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Folge 2: Yoga-Warm-up-Flow für Turnier und Training

Im Anschluss an die Mobilisation (AgilityLive 6/17) könnt ihr den folgenden Warm-up-Flow absolvieren. Haltet zunächst jede Position fünf tiefe Atemzüge. Später, wenn ihr den Bewegungsablauf verinnerlicht habt, könnt ihr im Flow (ein Atemzug pro Bewegung) arbeiten und das Ganze ein paar Mal wiederholen. So seid ihr fit für Turnier und Training

Grundhaltung

Ihr steht aufrecht mit geschlossenen Füßen oder in einem hüftbreiten Stand (Bild 1). Die Oberschenkel sind angespannt, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule und das Brustbein ist leicht angehoben. Die Schultern sind tief hinten unten, und der Nacken ist lang. Diese Position vermittelt Stabilität und Gleichgewicht. Haltet die Position fünf tiefe Atemzüge.

Gestreckte Haltung

Mit einer Einatmung nehmt ihr die Arme über die Seite gestreckt nach oben, die Schultern bleiben dabei tief (Bild 2). Wenn ihr merkt, dass die Schultern zu den Ohren hochrutschen, senkt die Arme weiter vorne ab. Behaltet die Bauchspannung bei und drückt die Füße fest in den Boden, sodass ihr das Gefühl habt, nach oben zu wachsen. Atmet nun fünfmal tief ein und aus.

Flankendehnung rechts/links

Greift mit der rechten Hand euer linkes Handgelenk und zieht euch mit einer Ausatmung in die Flanke nach rechts (Bild 3). Gleichzeitig drückt ihr als Gegenpol die linke Ferse fest in den Boden. Dann kommt ihr einatmend zur Mitte zurück und wechselt mit einer Ausatmung die Seite. Haltet jede Seite fünf Atemzüge.

Übergang gerader Rücken in die Vorbeuge

Aus der gestreckten Haltung beugt ihr euch mit einer Ausatmung aus der Hüfte mit geradem Rücken (Bild 4) nach vorne in



eine Vorbeuge (Bild 5), die Oberschenkel sind dabei angespannt. Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, die Schultern ziehen weg von den Ohren und der ganze Rücken streckt sich. Alternativ beugt ihr die Beine und legt die Hände statt auf dem Boden auf den Schienbeinen ab. Der Scheitel zieht zum Schluss Richtung Boden, die Stirn Richtung Knie. Wenn ihr unten seid, atmet ihr fünfmal tief ein und aus.



Hinweis

Die Informationen in diesem Artikel sind bestens recherchiert, sind aber kein Ersatz für den Rat eines Arztes. Bei Krankheit oder ärztlicher Betreuung ist vorab der Rat eines Mediziners einzuholen.

Sprinter

Mit rechts macht ihr nun einen großen Ausfallschritt nach hinten (Bild 6, oben). Dabei atmet ihr ein. Das vordere Knie und der Knöchel bleiben dabei in einer Linie. Das Brustbein wird nach vorne geschoben und auch der Blick geht nach vorne. Das hintere Bein ist gestreckt, alternativ setzt ihr das Knie am Boden ab.

Sprinter Twist

Verwurzelt jetzt die rechte Handfläche oder die Fingerspitzen auf dem Boden, streckt euch in der Wirbelsäule lang und bringt mit einer Ausatmung den linken Arm nach oben (Bild 7). Drückt euch aus der rechten Schulter weit nach oben hinaus. Die Schulterblätter ziehen dabei auf dem Rücken zueinander.

Für den Seitenwechsel bringt ihr die linke Hand zurück auf den Boden und streckt euch mit einer Einatmung noch mal ganz lang. Mit einer Ausatmung schließt ihr wieder in einer Vorbeuge, indem ihr Druck auf den hinteren Fuß gebt und die Beine wieder vorne zusammenbringt. Dann wiederholt ihr das Ganze auf der anderen Seite.

Übergang gerader Rücken in die gestreckte Haltung

Für den Übergang in die gestreckte Haltung beugt ihr die Beine etwas an, streckt den Rücken lang, zieht sanft den Bauchnabel zur Wirbelsäule und bringt mit einer Einatmung die Arme über die Seite nach oben.

Grundhaltung

Mit einer Ausatmung führt ihr die Arme wieder längs neben euren Körper (Bild 1).

Für die Profis unter euch

Kombiniert den ganzen Flow in Verbindung mit dem Atem (AA = Ausatmung, EA = Einatmung). Pro Atemzug führt ihr die jeweilige Bewegung aus.

- Grundhaltung (AA)
- Gestreckte Haltung (EA)
- Flankendehnung rechts (AA)
- Gestreckte Haltung (EA)
- Flankendehnung links (AA)
- Gestreckte Haltung (EA)
- Vorbeuge (AA)
- Sprinter rechts (EA)
- Sprinter Twist rechts (AA)
- Sprinter rechts (EA)
- Vorbeuge (AA)
- Sprinter links (EA)
- Sprinter Twist links (AA)
- Sprinter links (EA)
- Vorbeuge (AA)
- Gestreckte Haltung (EA)
- Grundhaltung (AA)

Im nächsten Heft erwarten euch Übungen zur Regeneration nach einem langen Turniertag oder Training.

Die Autorin

Birgit Löbsack (52)

ist Yogalehrerin (AYA Experienced 500 Stunden), Meditationsleiterin und Entspannungspädagogin. Sie unterrichtet vorwiegend im Raum Mainz und Wiesbaden Hatha-, Vinyasa-Flow-, Yin- und Faszien-Yoga. Mit ihrem zweiten Hund, einem dreijährigen Border-Collie-Mix aus dem Tierschutz, startet sie seit diesem Jahr wieder auf Turnieren und läuft derzeit in der A2. Infos unter: www.move-in-balance.de