»Geht achtsam und sanft in die jeweiligen Positionen (Asanas) hinein. Arbeitet ohne Druck. Hier ist weniger mehr.«
Birgit Löbsack

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Teil 3: Regeneration nach Training & Turnier

Yoga nach dem Turnier oder Training ist gesund für Körper und Geist. Gönnt es euch im Anschluss beim Yoga, nach innen zu gehen und ganz ruhig zu werden. Ein 15-bis-20-Minuten-Workout reicht aus und ihr beschleunigt eure Regeneration, baut Stress ab und dehnt die beanspruchten Muskelpartien. Nicht zuletzt werdet ihr resistenter gegen Verletzungen und seid schneller fit für das nächste Training oder Turnier

Tipp
Versucht euch während der Asanas auf den Atem zu konzentrieren, sodass der Fokus ganz bei euch und euren Bewegungen ist. Diese Konzentration ist wie ein kleiner Urlaub und sorgt auf Dauer für geistige Ausgeglichenheit.

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.

Die jeweiligen Asanas (Yogahaltungen) haltet ihr zehn bis 15 Atemzüge, gerne auch ein bisschen länger, sodass die Muskeln Zeit haben, sich in der gedehnten Haltung zu entspannen. Hastet nicht von Übung zu Übung, sondern nehmt euch zwischen den Wiederholungen Zeit, nachzuspüren.

Wichtig: Bei den Dehnungen geht ihr so weit, dass ihr eine Empfindung (Dehnung) spürt. Arbeitet ihr mit zu viel Druck (Spannung), so erreicht ihr genau das Gegenteil. Hier ist weniger mehr!

Wir starten mit meiner Lieblingsposition. Dazu kommt ihr in einen Fersensitz und lasst die großen Zehen sich berühren. Die Knie könnt ihr hüftbreit öffnen. Ausatmend legt ihr den Oberkörper nach vorne auf die Oberschenkel bzw. zwischen die Beine und legt die Stirn am Boden ab (Bild 1). Alternativ legt ihr eure Stirn auf einen Yogablock, ein dickes Buch oder

baut mit euren Händen einen Fäusteturm (Bild 2). Die Augen sind geschlossen, und die Hände könnt ihr nach vorne oder längs des Körpers legen. Die Schultern sind entspannt und sinken Richtung Boden. Wenn

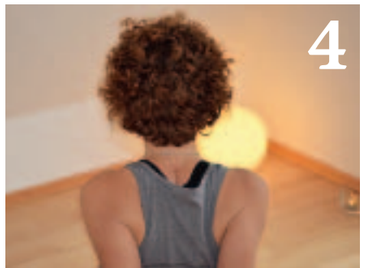
Hilfsmittel: Für die Sequenzen könnt ihr euren Körper mit einem Yogablock oder einem dicken Buch und einem Yoga-Gurt (alternativ mit einem Gürtel oder einem kleinen Handtuch) unterstützen. Für die Schlussentspannung empfiehlt sich eine Decke, sodass ihr nicht auskühlt

ihr Probleme in den Knien habt, legt euch eine gefaltete Decke zwischen Ober- und Unterschenkel. Atmet ganz bewusst in die Körperrückseite hinein und wendet euch mit jedem Atemzug mehr vom Außen ab und eurem Inneren zu. Das ist genau das, was die Haltung symbolisiert. Bleibt gerne ein bisschen länger und genießt die Ruhe, die Stille und die Bewegungslosigkeit. Um die Position zu lösen, richtet ihr euch mit einer Einatmung langsam wieder in den Fersensitz auf und öffnet die Augen.

Fotos: Michael Ries, mit freundlicher Unterstützung von YOGAplus, Mainz

Fersensitz und Hände verschränkt

(Bild 3 und 4) Ihr bleibt im Fersensitz. Wenn ihr wollt, nehmt euch zur Unterstützung unter den Po einen Yogablock oder ein dickes Buch. Alternativ setzt ihr euch in einen Sitz eurer Wahl. Die Wirbelsäule ist



aufgerichtet. Faltet nun die Hände hinter dem Rücken zueinander, indem ihr erst die Ellbogen beugt, die Schulterblätter zueinanderzieht und dann die Arme wieder streckt. Jetzt hebt ihr die Arme weit weg von eurem Po. Vermeidet dabei, ins Hohlkreuz zu fallen, und zieht den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule. Mit dieser Übung öffnet ihr euren Brustkorb und stärkt gleichzeitig die Schultermuskulatur.

Tiefer Ausfallschritt

Kommt nun in einen Vierfüßlerstand und bringt den rechten Fuß in einem weiten Schritt nach vorne. Das vordere Knie ist in einer Linie mit eurem Fußgelenk, das hintere Knie ist am Boden abgelegt und befindet sich hinter eurer Hüfte. Mit einer Einatmung richtet ihr den Rumpf auf, zieht das Steißbein nach unten und den Nabel sanft zur Wirbelsäule. Die Hände legt ihr sanft auf dem Oberschenkel ab (Bild 5). Optional nehmt ihr die Arme nach oben (Bild 6). Die Hände zeigen zueinander, die Schultern bleiben tief. Mit jeder Einatmung wird der Oberkörper ein Stück weiter aufgerichtet, mit jeder Ausatmung lasst ihr euch etwas tiefer nach vorne in den Hüftbeuger sinken. Nach zehn Atemzügen löst ihr vorsichtig und langsam die Position, spürt kurz in der Rückenlage nach und wechselt dann die Seite.

Diese Asana dehnt vor allem den Hüftbeuger, der beim vielen Laufen oftmals sehr verkürzt ist. Gleichzeitig öffnet ihr eure Hüfte, dehnt den Oberschenkel und den Lendenbereich.

Hand-zu-Fuß-Haltung

Zur Dehnung eurer Beinrückseiten legt ihr euch nun auf den Rücken. Das rechte Knie zieht ihr ran zur Brust, streckt das Bein nach oben zur Decke und greift mit den Händen den Oberschenkel von hinten (Bild 7). In der Position zieht ihr die Fußspitzen zu euch heran und die Ferse schiebt ihr nach oben weg, so intensiviert ihr die Dehnung. Die Zehen des ausgestreckten Beines am Boden zieht ihr ebenfalls zu euch heran und drückt die Oberschenkelrückseite sanft Richtung Boden. Spannt der untere Rücken oder drückt gegen den Boden, dann stellt das untere Bein auf (Bild 8). Gerne könnt ihr auch einen Yogagurt, Gürtel oder ein Handtuch benutzen, das ihr um das Fußgewölbe positioniert (Bild 9). Mit jeder Ausatmung zieht ihr nun spielerisch den Oberschenkel ein Stückchen mehr zu euch heran. Nach zehn bis 15 Atemzügen wechselt ihr die Seite.

Nadelöhr

(Bild 10) Stellt beide Beine auf und legt den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Greift nun mit beiden Händen durch eure Beine und zieht den linken Oberschenkel zu euch hinein. Beide Füße sind geflext. Mit jeder Ausatmung zieht

Agility & Yoga – das perfekte Paar
Teil 3: Regeneration

ihr behutsam das linke Bein etwas näher zu euch heran. So dehnt ihr die tiefe Hüft- und Gesäßmuskulatur und öffnet eure Hüfte. Merkt ihr, dass in der Position der Nacken überstreckt, legt euch eine Decke unter den Kopf. Nach zehn bis 15 Atemzügen löst ihr vorsichtig mit einer Ausatmung die Position und wechselt die Seite.

Wirbelsäulendrehung

(Bilder 11 und 12) Aus der Rückenlage zieht ihr das rechte Knie ran zu eurer Brust. Den rechten Arm legt ihr auf Schulterhöhe zur Seite ab und fasst mit der linken Hand die Außenseite des rechten Knies. Mit der nächsten Ausatmung führt ihr das rechte Knie nach links Richtung Boden. Die Schulterblätter bleiben dabei am Boden liegen und der Kopf dreht nach rechts. Zur Unterstützung könnt ihr euch einen Block unter die Knie legen. Bleibt in der Position für zehn bis 15 tiefe Atemzüge. Mit einer Einatmung löst ihr dann die Position und zieht das Knie noch mal ran zu eurer Brust und lasst es mit der Ausatmung auf der Matte ausgleiten. Kurz nachspüren. Dann wechselt ihr die Seite.

Rückenmassage

Mit einer Einatmung zieht ihr nun beide Knie zur Brust und legt die Handflächen auf die Kniescheiben ab. Die Finger zeigen dabei in Richtung eurer Füße. Mit der nächsten Ausatmung schiebt ihr die Knie so weit weg von der Brust, bis die Arme durchgestreckt sind. Der Oberkörper bleibt auf der Matte liegen, die Schultern sind entspannt und mit den Händen kreist ihr ganz behutsam in Zeitlupe eure Knie. Der untere Rücken erfährt dabei eine wohltuende Massage. Wenn ihr beide Richtungen gemacht habt, stellt ihr die Füße wieder auf und spürt nach.

Entspannung – happy Savasana

Zum Abschluss gönnt ihr euch ein paar Minuten der Tiefenentspannung. Dafür legt ihr euch auf den Rücken und deckt euch bei Bedarf mit einer Decke zu. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße fallen nach außen. Die Arme liegen in einem kleinen Abstand neben eurem Körper, und die Handflächen zeigen nach oben. Schließt jetzt die Augen, entspannt euer Gesicht und atmet dreimal tief durch die Nase ein sowie durch den Mund aus und lasst so jeglichen restlichen Stress herausfließen (Bild 14).

Danach lasst ihr den Atem wieder ganz natürlich fließen. Spürt nun alle Berührungspunkte eures Körpers mit dem Boden und wandert gedanklich von oben nach unten durch euren ganzen Körper. Wenn ihr ganz genau hinschaut, bemerkt ihr auch, wie euer Atem den Körper bewegt. Zum Schluss nehmt euren Körper als Ganzes wahr und bleibt so noch einen Moment liegen.

Für den Übergang lasst euch dann genügend Zeit: Atmet ein paar mal wieder tief ein und aus und beginnt mit kleinen Bewegungen der Hände und Füße, den Körper wieder zu beleben. Reckt und streckt euch, stellt dann eure Füße auf und rollt euch für einen Moment noch auf eure Lieblingsseite, nehmt dabei euren Arm am Kissen und macht euch ganz klein, bevor ihr euch aufrichtet und die Entspannung beendet.

Im nächsten Heft geht es um Koordination und Gleichgewichtssinn – wichtige Fähigkeiten im Parcours.

Tipp

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Wenn es euch hilft, nehmt euch für diese Sequenz eure Lieblingsentspannungsmusik. Spätestens jetzt, nachdem ich die Matte ausgerollt habe, finden sich meine Hunde auch ein und genießen es einfach aus ihren Körbchen heraus, mich zu beobachten, und in Savasana sind beide tiefenentspannt.

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 vierjährigen Border-Collie-Mix aus dem Tierschutz, startet sie seit letztem Jahr wieder auf Turnieren und läuft derzeit in der A2.
Infos unter: www.move-in-balance.de

Fotos: Michael Ries, mit freundlicher Unterstützung von YOGAplus, Mainz

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne!
Karin Warkentin
Tel.: +49/1 52/53 88 04 05
k.warkentin@agility-live.com

Seminare & Training

Agility2go – das Internetportal für Ihr Agility-Training. Online-Kurse, Seminare, Parcours, E-Books und Trainer-Fortbildungen rund um Agility. *www.agility2go.de*

Onlineshops

ONLINE - STORE
FIVE NEEDS
FÜR AKTIVE HUNDE- UND KATZENFREUNDE

Für unsere Rubrik „Marktplatz" gibt es neue Konditionen für gestaltete Anzeigen. Für nähere Infos bitte hier schauen: www.agility-live.com

Agility-Geräte

AgilityLive
Magazin für Hundesportfans
gibt es im Abonnement
Nähere Infos: www.agility-live.com

Unsere Zeitschrift ist auch auf vielen Agility-Turnieren und in einigen Hundeschulen erhältlich – zum Beispiel bei folgenden Verkäufern:

Deutschland:
Tierkostexpress, Cornelia Heinrich, Tonja Kautz, Pfötchenschulen Hilden & Jade, Five Needs – Jasmin Kneis,
Schweiz: indoor-agility.ch

Du hast einen Stand für Tierzubehör auf Turnieren und willst dort AgilityLive verkaufen? Dann melde dich bei uns!

Einfach anrufen: Tel. +49 / 7 81 / 1 28 20 00 oder eine Mail schicken an: info@agility-live.com

Callieway

Agility & more. Your preferred online store for affordable agility tools. Callieway® – the smartest way. *www.callieway.com*

Text und Bild bitte an:
info@agility-live.com
Anzeigenschluss
für AgilityLive 3/2018:
4. April 2018

Das nächste Heft erscheint am 25. April 2018

Ferien mit Hund

Ostsee-Ferienwohnung Dahme
300 m übern Deich zum Hundestrand, 30 qm, Terrasse, WiFi, gut ausgestattet. Objekt 7004 auf *dahme24.de, info@dahme24.de*

Gesunder Hund

CranioSacrale Behandlung am Sporthund: Dysfunktion der Wirbelsäule, verkürzte Schrittlänge, Pfotenschleifen, verminderter Hinterhandschub, Dysbalancen der Muskulatur, Kreuzgalopp, Mikrotraumata, spezielle Trainingsprogramme. Herbert Fell: 01 52/06 31 23 34, *hunde-cranio-sacral@web.de*

www.agility-live.com