

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.

»Kräftige Bauchmuskeln bilden ein stützendes und schützendes Korsett für die Organe im Bauch, geben der Wirbelsäule und dem Becken Stabilität und schützen den Rücken vor Verletzungen.«  
Birgit Löbsack

# Agility & Yoga – das perfekte Paar

## Teil 7: Übungen für eine starke Körpermitte

In Ergänzung zur letzten Ausgabe trainieren wir heute eure Körpervorderseite, insbesondere die Bauchmuskulatur. Bei vielen Yogaübungen kräftigen wir die Körpermitte sowieso gleich mit. Und egal, welchen Sport ihr ausübt, eine starke Körpermitte ist unerlässlich. Kräftige Bauchmuskeln bilden ein stützendes und schützendes Korsett für die Organe im Bauch, geben der Wirbelsäule und dem Becken Stabilität und schützen den Rücken vor Verletzungen

**W**ie Wut und Bauchmuskeln zusammenhängen, habt ihr bestimmt schon mal gemerkt. In der Körpermitte befindet sich unser drittes Energiezentrum (Manipura Chakra) und dort sitzt unsere Kraft und unsere Energie. Stimulieren wir dann unsere Bauchmuskeln vielleicht auch ein bisschen mehr, als wir es gewohnt sind, wird es schnell sehr heiß an dieser Stelle – und manchmal kommt dann noch ein gutes Stück Wut dazu ... Wenn das in der folgenden Sequenz passiert, dann versucht tief und gleichmäßig während der Übungen zu atmen und diese Wut zunehmend in Gelassenheit und Selbstvertrauen umzuwandeln. Versprochen, spätestens in der Entspannung zum Schluss seid ihr völlig gelassen.

Mit den folgenden Bauch-Yogaübungen strafft ihr nun insbesondere eure Körpermitte und bekommt eine aufrechte Haltung inklusive einem tollen Bauchgefühl!

Macht euch vorab ein bisschen warm. Vielleicht mit dem Aufwärm-Flow aus

Ausgabe 1/18 (Jan./Febr.). Dann könnt ihr loslegen. Wer etwas mehr machen möchte, nimmt einfach die drei On-top-Übungen noch mit hinzu. Viel Spaß!

**Wichtig: Bei allen Bauch-Yogaübungen hat eine „neutrale“ Wirbelsäule Vorrang. Vermeide, in einen Rundrücken zu fallen oder im Hohlkreuz durchzuhängen. Auch wenn ihr die Übungen z. B. mit gebeugten Beinen ausführt oder die Knie absetzt, sind sie effektiv und kraftvoll. Dynamischer Tiger**

Die Ausgangsposition kennt ihr schon. Aus dem Vierfüßlerstand, d. h., die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter den Hüften, streckt ihr mit der Einatmung den rechten Arm und das linke Bein lang aus (Bild 1a). Der Bauchnabel zieht dabei zur Wirbelsäule, und die Rippen bleiben geschlossen. Mit der Ausatmung bringt ihr nun den Ellbogen und das Knie unter dem Körper zueinander (Bild 1b). Dabei folgt der Kopf der Bewegung, und der Rücken wird rund. Einatmend streckt ihr



euch wieder in die Länge und achtet darauf, die Bauchspannung zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Die Übung wiederholt ihr fünf- bis zehnmal, bevor ihr die Seite wechselt.

Gerne könnt ihr im Anschluss für ein paar Atemzüge im Kind entspannen.

**Variante für seitliches Bauchmuskultraining**

Aus dem Tiger schiebt ihr das gestreckte linke Bein nach links und haltet es parallel zum Boden. Gleichzeitig geht der rechte Arm



nach rechts parallel zum Boden (Bild 2). Schaut, dass ihr nicht im Becken ausweicht, und haltet jede Seite für fünf bis zehn Atemzüge, bevor ihr die Seite wechselt.

**Halber Seitstütz**

Ausgangspunkt ist wieder der Vierfüßlerstand. Jetzt streckt ihr das rechte Bein



Fotos: Michael Ries

**Tipp:** Für viele mag es ungewohnt sein, sich längere Zeit abzustützen. Wichtig dabei ist, dass ihr in der Ausgangsposition die Finger weit spreizt, Druck über die komplette Handfläche und über die Finger ausübt und euch vorstellt, den Boden unter euch wegzuschieben. So vermeidet ihr unnötigen Druck durch die Schwerkraft auf die Handgelenke. Mit der Zeit werden so auch eure Handgelenke kräftiger. Als Ausgleich kreist nach den Positionen im Vierfüßlerstand ein paarmal die Handgelenke in beide Richtungen.

**Unterarmstütz**

Einfach auszuführen und super effektiv ist der Unterarmstütz – eine Variante des Liegestützes. Stützt euch auf Zehenspitzen und Unterarmen am Boden ab und achtet darauf, dass die Ellbogen direkt unter den Schultern sind. Spannt dann den Ober- und Unterkörper an, zieht den Bauchnabel zum



Nabel und lasst den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Bild 4). Achtet darauf, dass ihr nicht zwischen den Schultern einsinkt, sondern bewusst die Unterarme in den Boden drückt und eher die Fläche zwischen den Schulterblättern leicht nach oben rundet. Dann bleibt in der Position für fünf bis zehn tiefe Atemzüge. Gönnst euch eine kurze Pause in der Bauchlage und wiederholt das Ganze, wenn ihr wollt, ein



zweites oder drittes Mal. Die Übung stärkt gleichzeitig eure Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Heuschrecke**

Für die Heuschrecke legt euch auf den Bauch, mit den Händen neben dem Körper. Dann zieht ihr den Bauch ein, spannt den Beckenboden an und hebt ausatmend die gestreckten Beine an (Bild 5) und haltet. Bitte beachtet: Es geht hierbei mehr um die Länge als um die Höhe. Also entspannt bleiben! Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule, und die Fersen sind zusammen. Mit dieser Übung kräftigt ihr zum Ausgleich die hintere Körpermuskulatur inklusive der Oberschenkel und des Pos.

**Brett und On-top-Variante dynamisches Brett**

Aus dem Vierfüßlerstand streckt ihr die Beine nacheinander lang aus. Das Steißbein ist leicht eingerollt und der Bauchnabel nach innen gezogen. Der Körper bildet von der höchsten Stelle eures Kopfes bis zu den



