

Fit für den Hund

Kuh und Katze im Stand: Beim Einatmen schiebst du das Steißbein nach oben, machst den unteren Rücken lang, beim Ausatmen wirst du ganz rund und machst einen Katzenbuckel



»Yoga fördert nachweislich die Flexibilität, Kraft und Beweglichkeit, Balance sowie mentale Stärke – dazu braucht es Übung, Geduld und Zeit! Bei allem, was du tust, respektiere deine Grenzen. Schmerzen sind tabu.«

Birgit Löbsack

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Kraft für den Körper und Ruhe für den Geist – Folge 1: Mobilisierung

Der beste Agility-Hund ist nur so gut wie sein Teampartner, der Mensch. Im Parcours wird vom Agility-Sportler einiges gefordert: Koordination, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Konzentration und vieles mehr. Alle diese Eigenschaften können wir mit Yoga trainieren. Und einen Gegenpol zum Turniersport schaffen – mit mehr Entspannung, Gelassenheit und mentaler Stärke

Yoga ist erwiesenermaßen das beste Work-out, das es gibt. Warum sonst machen so viele Leistungssportler als Ergänzung Yoga? Das Ergebnis sind geschmeidige Muskeln, flexible Sehnen und Gelenke. Je flexibler wir sind, desto größer ist unsere Beweglichkeit und desto geringer ist auch unser Verletzungsrisiko. Nebenbei hilft Yoga, ein gutes Körperbewusstsein und -gefühl zu entwickeln. Ein gutes Körpergefühl bedingt eine gute Körpersprache, die elementar für unseren Hund im Parcours ist.

Tipp
Als Beginner konzentriere dich auf die Ausführung der Übung, als Profi synchronisiere Atmung und Bewegung.

Und im Laufe der Zeit reift auch die mentale Stärke: Wir bleiben mit den Gedanken und dem Fokus ganz bei uns, den Bewegungen, dem Körpergefühl und den im Training erlernten Bewegungsabläufen und können uns besser konzentrieren.

In den nächsten Ausgaben werdet ihr Sequenzen mit verschiedenen Schwerpunkten wie z. B. Warm-up-Flow vor dem Training oder Turnier, Standfestigkeit und Balancen, mobile Hüften, Füße und Beine, Entspannen und Loslassen kennenlernen. So verbessert ihr eure koordinativen Fähigkeiten, kräftigt und dehnt die benötigte Muskulatur für den Agility-Sport und schult den Gleichgewichtssinn. Mental helfen Atemübungen, den Stresslevel zu senken.

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.

Auch das Thema Tiefenentspannung, insbesondere nach einem langen Turniertag, gehört mit dazu. Was gibt es Schöneres, als nach getaner Arbeit gemeinsam mit dem Hund zu entspannen? Happy Savasana!

Die heutigen Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke könnt ihr vor jeder aktiven Yogasequenz, die wir euch in den nächsten Ausgaben zeigen, praktizieren. So bereitet ihr euren Körper optimal auf die Praxis vor und stimmt euch im Geist darauf ein. Wenn ihr wollt, legt euch eine Matte unter und praktiziert barfuß. Ihr beginnt mit einer kleinen Einstimmung zur Fokussierung und mobilisiert dann die Wirbelsäule und die Gelenke. Viel Spaß!

1 Einstimmung – bevor du startest, stimme dich auf die Praxis ein. Grundhaltung – Hände auf den Bauch und Atembeobachtung

Stell dich schulterbreit hin. Der Rücken ist gerade, und die Knie sind entspannt. Lege die Hände auf den Bauch. Steh aufrecht und gerade, zieh den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule und beobachte deinen Atem. Mit der Einatmung hebt sich die Bauchdecke und mit der Ausatmung schiebt sie sich wieder zurück. Bleibe für ca. zehn tiefe Atemzüge ganz konzentriert bei der Atembeobachtung und lass dich nicht ablenken.

2 Jetzt beginnst du, deine Gelenke und die Wirbelsäule zu mobilisieren

Halswirbelsäule mobilisieren: Dreh den Kopf sanft nach rechts und links im Wechsel. Der Kopf bleibt dabei gerade, und die Konzentration ist weiter beim Atem. Einatmend den Kopf zur Seite drehen und ausatmend wieder zurück zur Mitte. Jede Seite zwischen drei und fünf Mal.

3 Schulterkreisen – Kreise mehrmals die Schultern von vorne nach tief hinten unten

Vermeide dabei, ins Hohlkreuz zu fallen oder einen runden Rücken zu machen. Den Atem lässt du dabei frei fließen. Ca. zehn bis 15 Mal.

4 Hüftkreisen – stell die Füße schulterbreit, nimm die Hände an die Hüfte

Beginne mit der Hüfte zu kreisen. Nimm dabei den Oberkörper mit. Nach zehn bis 15 Mal wechselst du die Richtung.

5 Katze und Kuh im Stand – stelle dich schulterbreit, beuge die Beine...

... und stütze dich mit den Händen an den Oberschenkeln ab (Fotos oben). Bei der Einatmung schiebst du das Steißbein nach oben, machst den unteren Rücken lang, ziehst die Schulterblätter auf dem Rücken zueinander und schiebst das Brustbein zwischen den Armen nach vorne. Während du ausatmest, wirst du ganz rund und machst

einen Katzenbuckel, wölbst den Bauch nach innen und ziehst das Kinn Richtung Brustbein. Dann wechselst du wieder. Ca. zehn bis 15 Wiederholungen.

6 Hüftmobilisation: Du stehst wieder aufrecht und ziehst den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule

Verlagere nun das Gewicht auf ein Bein und beginne, mit dem Knie groß zu kreisen, erst nach außen, dann nach innen. Die Bewegung kommt aus der Hüfte. Jede Seite und jede Richtung fünf bis zehn Wiederholungen.

7 Leg Lift mit Fußkreisen – ziehe ein Knie ran zur Brust

Bleib gerade und aufrecht stehen, aktiviere den Oberschenkel des Standbeines und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Jetzt kreise deinen Fuß großräumig rechts und links herum, je zehn Mal. Dann wechsele das Bein.

Zusammen mit dem Warm-up-Flow, den ich euch im nächsten Heft zeige, seid ihr gut für das Training und/oder Turnier vorbereitet.

Birgit Löbsack

Die Autorin

Birgit Löbsack (52) ist Yogalehrerin, Meditationsleiterin und Entspannungspädagogin. Sie unterrichtet 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. www.move-in-balance.de



Fotos: Michael Ries