FOCUS

FEBR. | MARZ 2019 € 9,90

+ BESSER SCHLAFEN: Tipps für erholsame Nächte +

GESUNDHEIT

FOCUS GESUNDHEIT EINFACH GESUND LEBEN

Einfach gesund leben

Abnehmen mit Genuss,
Freude an Bewegung,
zur Ruhe kommen

ÄRZTELISTE

Die Top-Mediziner für Ernährung, Sportorthopädie & Schlafmedizin

WELLNESS Auszeit für Seele & Körper **YOGA** 13 effektive Übungen für alle

ISS, WAS DU WILLST! Die persönliche Ernährungsformel – mit Selbsttest

Österreich € 10,90 | Schweiz SFR 15,90 | Be/Lux € 11,40 | Spanien € 13,40 | Italien € 13,40 | Portugal € 13,40

4 192405 309904 01

Scanned with CamScanner

Yoga für jeden

Die einzigartige Kombination aus Entspannung und Körperstellungen formt die Muskeln, macht innerlich ruhig und lädt die Batterien für den Alltag wieder auf. Unsere Expertin Stefanie Rohr hat ein **Programm mit 13 Übungen** für Sie zusammengestellt

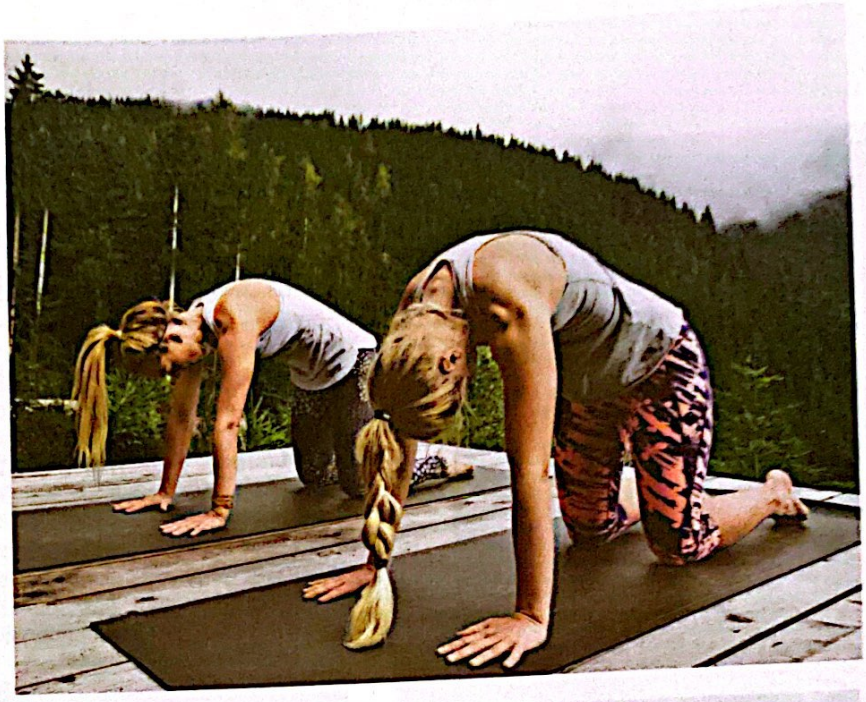
Ommmmmmm
Yoga-Trainerin Stefanie Rohr, Fitness-Expertin Helena Koine und Personal Coach Lisa Ross (v. l.) beim Meditieren im Bergdorf Priesteregg in Leogang im Salzburger Land

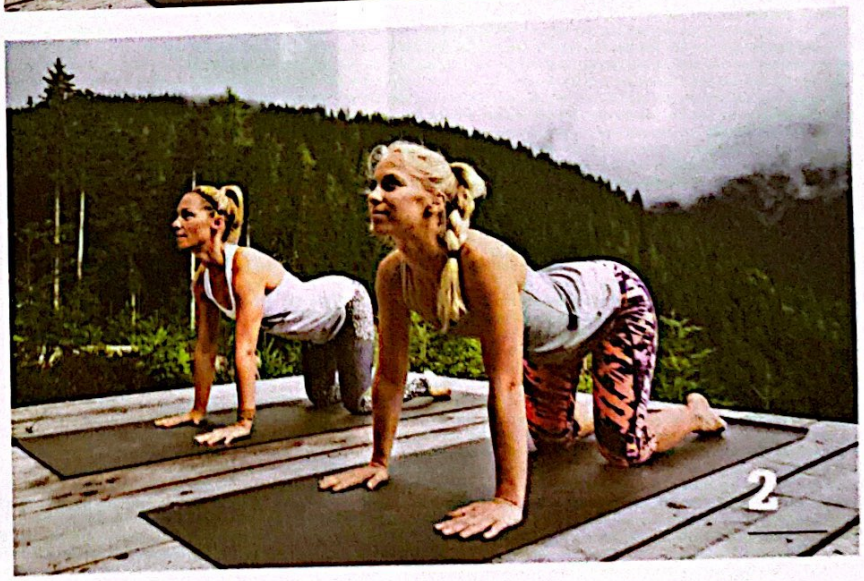
Scanned with CamScanner

Was auch immer das Problem ist – Yoga ist die Antwort. Dieser Spruch ziert so manches T-Shirt in Yoga-Shops. Unzählige wissenschaftliche Studien haben die vielfältigen positiven Wirkungen der indischen Lebensphilosophie auf Körper und Geist belegt: Die Übungen lindern etwa Rücken- und Nackenschmerzen, verbessern die Schlafqualität, dämpfen Stress und hellen die Stimmung auf.

Für FOCUS-Gesundheit hat Stefanie Rohr, bekannte deutsche Expertin für Fitness, Yoga und innere Balance, ein Übungsprogramm entworfen. Früher war sie Leistungssportlerin, seit 15 Jahren arbeitet sie als Relax-Trainerin. Der Druck, immer die Beste sein zu müssen, war irgendwann nicht mehr das, was Rohr wollte. Sie suchte nach ihrem inneren Gleichgewicht – und fand es im Yoga, in der Meditation, in den Atemtechniken.

Die hier gezeigten 13 Übungen stärken nicht nur die Muskeln, sondern auch die Psyche. „Wirklich jeder kann profitieren, Hauptsache, machen", sagt Stefanie Rohr. „Sie können sich eine halbe Stunde für das ganze Programm Zeit nehmen oder sich einzelne Übungen herauspicken." Einsteiger verweilen nur ein paar Atemzüge lang in den Stellungen, Fortgeschrittene halten die Asanas länger – und intensivieren so die Wirkung. „Nicht verzichten sollte man auf die Bauchatmung am Anfang und die Entspannung zum Schluss", rät die Expertin. „Das ist der Rahmen und das Signal für Körper und Geist: Jetzt geht es nur um Yoga. Nur um Hier und Jetzt."





1. Ankommen
Tiefe Bauchatmung

Namaste: Zu Beginn der Yoga-Stunde positionieren Sie sich im Schneidersitz auf Ihrer Matte. Die Hände bilden ein sogenanntes Mudra: Auf den Knien liegend, berühren sich Daumen und Zeigefinger. Entspannen Sie sich, indem Sie einfach ruhig durch die Nase atmen.

Wirkung: Diese Übung wirkt sofort stressreduzierend. Bei längerer Ausführung senkt sich der Blutdruck. So werden die optimalen Bedingungen geschaffen, um ruhig und entspannt in die Yoga-Stunde zu starten. Die Handgeste fördert zusätzlich Ihre Konzentration.

2. Katze und Kuh
Aktivierung des Rückens

Marjaryasana: Die Kombination aus zwei verschiedenen Übungen wird im Vierfüßlerstand durchgeführt. Durch die Ausatmung rundet man seinen Rücken wie einen Katzenbuckel. Beim Einatmen wird der Herzraum erweitert, und man drückt sich in das „sanfte Hohlkreuz" wie eine Kuh. Wiederholen Sie die Übungen im Wechsel einige Male mit dem passenden Atemrhythmus.

Wirkung: Die Durchblutung wird angeregt. Marjaryasana gilt als eine der besten Stellungen gegen Rückenschmerzen – ideal nach einem Bürotag oder einer langen Autofahrt.

Fotos: Sebastian Stuphorn für FOCUS-Magazin

Scanned with CamScanner

3. Krieger I
Starke Schultern und Beine

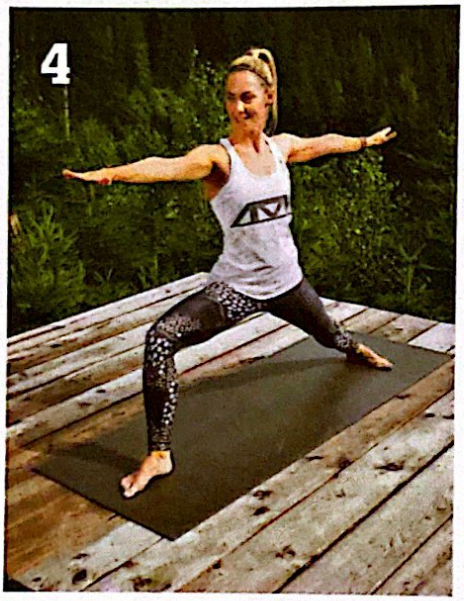
Virabhadrasana 1: Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach hinten, und strecken Sie die Arme beim Einatmen über den Kopf. Beugen Sie nun beim Ausatmen das vordere Knie. Die linke und rechte Schulter sind auf gleicher Höhe.

Wirkung: Hilft, im Moment zu sein. Kräftigt den Oberschenkel, öffnet den Brustkorb, verbessert Kraft und Koordination.

4. Krieger II
Ausdauer und Selbstbewusstsein

Virabhadrasana 2: Das rechte Knie zeigt nach vorn, während das linke Knie um 90 Grad im Ausfallschritt nach außen gedreht wird. Drehen Sie nun Hüfte und Oberkörper zur Seite, und strecken Sie Ihre Arme in einer Linie.

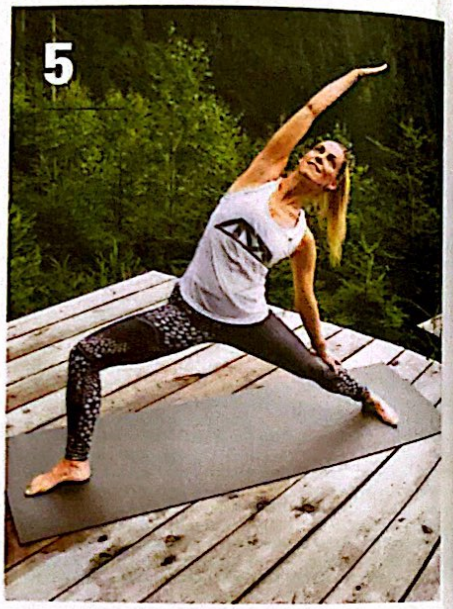
Wirkung: Körperstärke und statische Ausdauer werden erhöht, das Selbstbewusstsein mit offener Brusthaltung gestärkt.



5. Siegreicher Krieger
Straffe Oberschenkel

Krieger reverse: Position der Beine wie bei Krieger II. Der Oberkörper ist zur linken Seite gedreht. Nun strecken Sie Ihren Arm über den Kopf und beugen sich in Richtung des hinteren Beines.

Wirkung: Durch die Dehnung der Rippenbögen verbessert sich die Atmung. Die Bewegung stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.



OB WENIG ZEIT, VIELE DIENSTREISEN ODER KÖRPERLICHE BESCHWERDEN: YOGA LÄSST SICH IN JEDEN ALLTAG INTEGRIEREN

Wann und wie sollte man am besten üben? Schon wer dreimal die Woche einige Minuten praktiziert, etwa das FOCUS-Gesundheit-Programm, eine Meditation oder auch nur eine Atemübung, spürt bald die positive Wirkung von Yoga – viele nehmen sich dann täglich gern die Zeit dafür. „Je nach Tageszeit und Übungsauswahl hat Yoga eine ganz unterschiedliche Wirkung", sagt Entspannungsexpertin Stefanie Rohr. Morgens bringen die Asanas einen Frischekick, insbesondere stehende Übungen aktivieren den Organismus (Übungen 3 bis 8). Abends hilft Yoga beim Runterkommen, zum Beispiel mit Atemübungen, dem Drehsitz (Übung 9) und der Vorbeuge (Übung 10), bei der man das „Loslassen" lernt.

Wie kann man dranbleiben, wenn man viel unterwegs ist? Einfach eine faltbare Reise-Yoga-Matte zulegen, die in jeden Koffer passt. Platz dafür bietet auch das kleinste Hotelzimmer. Professionelle Online-Yoga-Studios (wie www.perfectyoga.de oder auch unter www.stefanie-rohr.de) begleiten auch unterwegs fachmännisch durch Sessions diverser Levels. Für Flugreisen oder Zugfahrten gibt es geführte Meditationen oder Atemübungen zum Downloaden.

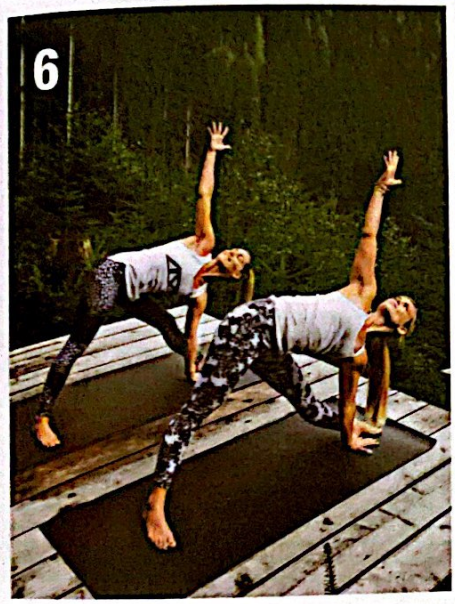
Was tun bei Beschwerden? „Haben Sie keine Angst vor Bewegung", rät Stefanie Rohr, „meistens hilft genau sie am besten." Vorher jedoch mit dem Arzt absprechen. Schmerzen sind ein Warnsignal. Falls eine Stellung z. B. wegen Knieproblemen nicht funktioniert, kennen gut ausgebildete Yoga-Lehrer genug Übungsalternativen. Hilfsmittel wie Yoga-Blöcke, -Kissen, Handtücher und Gurte ermöglichen eine leichtere Durchführung der Übungen.

Scanned with CamScanner

6. Dreieck
Bewegliche Wirbelsäule

Trikonasana: Im breiten Stand werden die Arme zur Seite ausgestreckt, um dann während des Ausatmens eine Hand auf den Boden zu stützen.

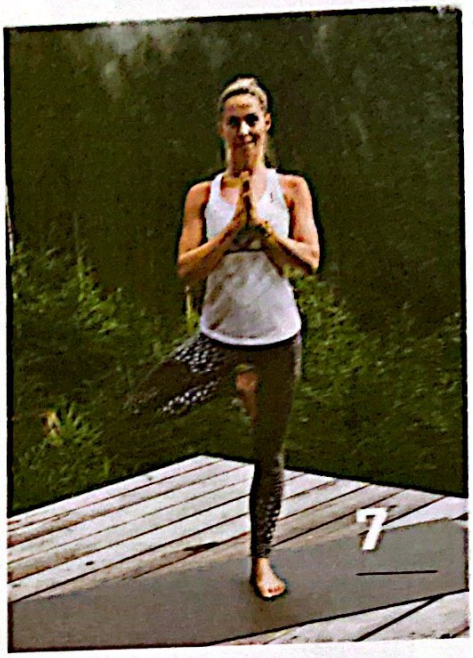
Wirkung: Diese Bewegung streckt die Rückenmuskulatur und macht die Wirbelsäule beweglich. Gleichzeitig werden die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur gedehnt.

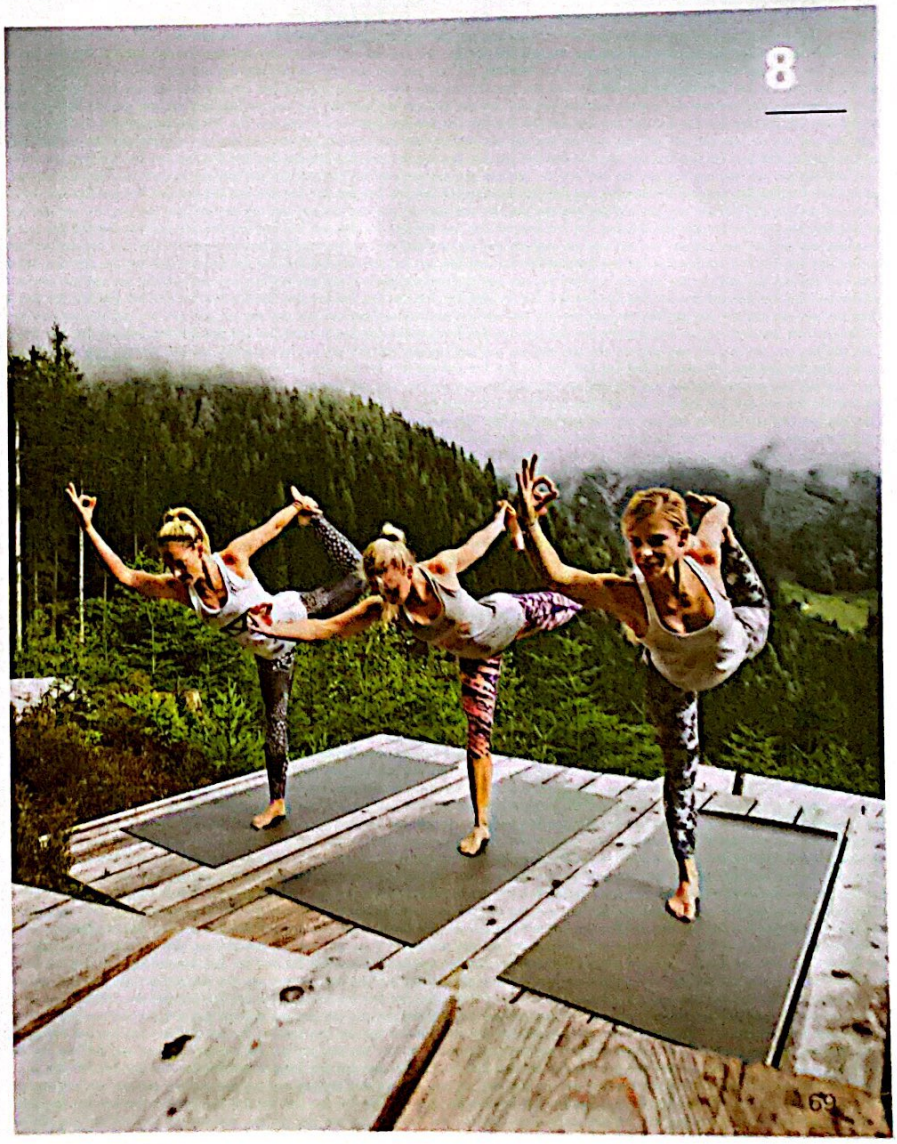


7. Baum
Stabiles Gleichgewicht

Vrksasana: Standbein gut am Boden platzieren. Die Fußsohle des anderen Beines an den Unterschenkel oder Oberschenkel bringen. Dabei dreht die Hüfte zur Seite auf. Legen Sie nun die Handflächen vor der Brust aneinander. Finden und halten Sie die Balance. Oft hilft es, einen festen Punkt mit den Augen zu fixieren.

Wirkung: Der Baum fördert das Gleichgewicht und die Konzentration, er beruhigt den Geist und sorgt für innere Ruhe.





8. Tänzer
Fester Rumpf

Natarajasana: Standbein am Boden platzieren. Fassen Sie nun den anderen Fuß am Gelenk und ziehen ihn Richtung Gesäß. Dabei den Bauchnabel fest nach innen und oben ziehen und Beckenboden anspannen. Hinteren Fuß in die Hand hineindrücken, der Oberkörper lehnt leicht nach vorn.

Wirkung: Trainiert das Gleichgewicht, stärkt Rumpf-, Brust- und tiefe Rückenmuskulatur. Das Zwerchfell und die komplette Körpervorderseite werden gedehnt.

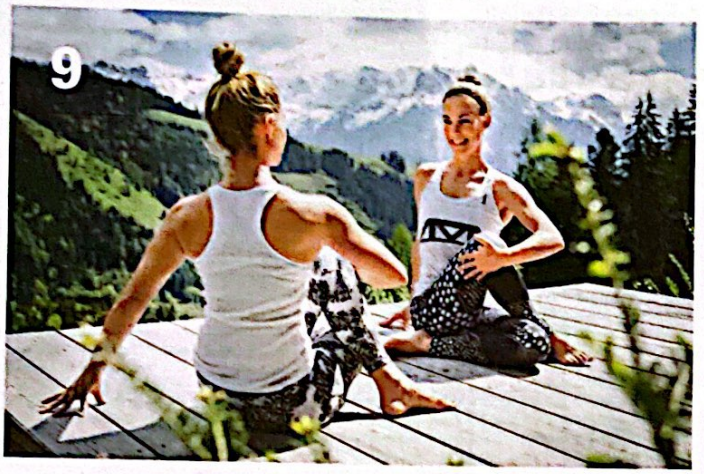
Fotos: Sebastian Stiphout für FOCUS Magazin

Scanned with CamScanner

9. Drehsitz
Detox für den Körper

Ardha Matsyendrasana: Beide Beine sind angewinkelt, das linke Bein stellt mit der Fußsohle über dem rechten am Boden auf. Wer so nicht stabil sitzt, streckt das rechte Bein aus. Richten Sie nun die Wirbelsäule lang auf, dann nach links drehen. Anschließend Bein und Drehseite wechseln.

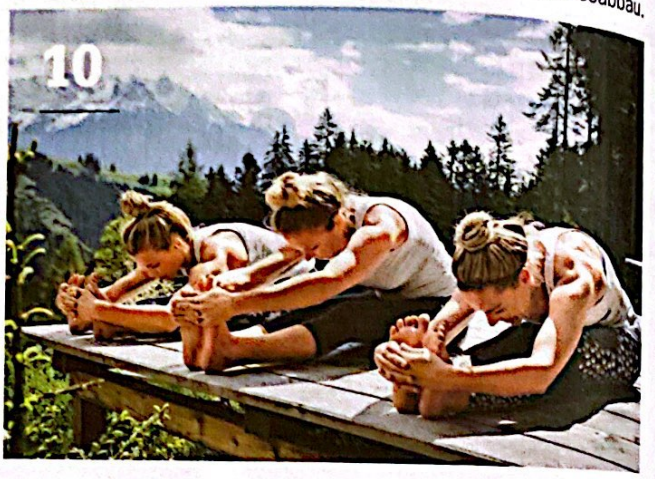
Wirkung: Der Körper entschlackt und entgiftet.



10. Beidbeinige Vorbeuge
Entspannter Nacken

Paschimottanasana: Aus der Hüfte heraus klappt der Oberkörper weit nach vorn. Umfassen Sie Oberschenkel, Schienbeine oder Füße mit den Händen und strecken die Beine bestmöglich lang. Ein leichter Dehnreiz darf und soll sein, aber kein Schmerz.

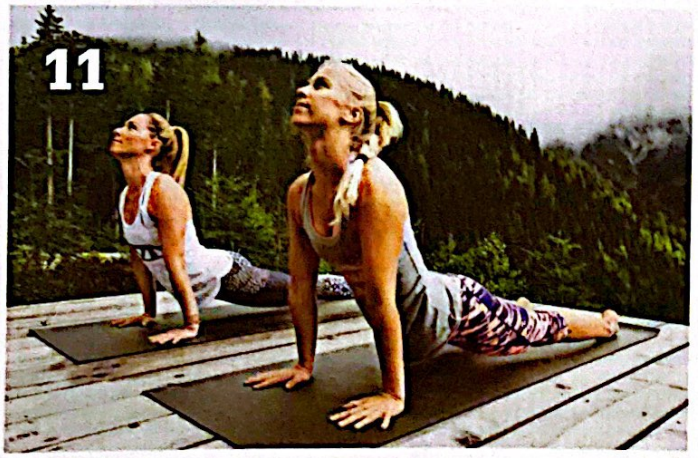
Wirkung: Nackenverspannungen können sich lösen, Nieren, Leber, Verdauung werden stimuliert. Fördert den Stressabbau.



11. Heraufschauender Hund
Starke Arme und Schultern

Urdhva Mukha Svanasana: Die Füße werden auf dem Spann abgelegt, die Beine vom Boden abgehoben. Nun beugen Sie den Oberkörper langsam nach hinten. Achtung: Bauch und Beckenboden dabei fest anspannen.

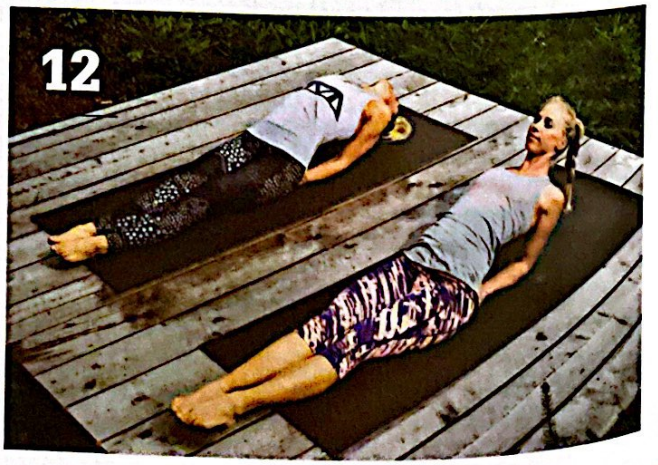
Wirkung: Die Schultern werden gedehnt, und der Rücken wird beweglicher. Das Lungenvolumen vergrößert sich.



12. Fisch
Geschmeidige Wirbelsäule

Matsyasana: Im Liegen werden die Füße aufgestellt und das Becken auf die Handgelenke gesetzt. Heben Sie nun den Brustkorb an, und drücken Sie die Schultern tief nach hinten. Der Kopf wird sanft auf die Matte gelegt.

Wirkung: Die Wirbelsäule wird beweglicher, die Durchblutung gefördert. Auch emotionale Spannungen werden beseitigt.



Scanned with CamScanner

13. Loslassen
Lösen von Verspannungen in Körper und Geist

Shavasana: Unsere Yoga-Session findet ein ruhiges Ende in Rückenlage. Der Körper soll wirklich vollkommen entspannt sein. Ignorieren Sie Reize der Außenwelt, indem Sie ruhig und tief in den Bauch atmen.

Wirkung: Die Atmung wird langsamer. Körper, Geist und Seele kommen wieder zur Ruhe, Stress wird abgebaut, Verspannungen werden gelöst.

Scanned with CamScanner