19
18

FOCUS

5. Mai 2018 | € 4,20

MERKELS IRRWEG

Transatlantisch blockiert, in Europa zerstritten, zu Hause gelähmt. Was ist los mit der Kanzlerin?

Beweg dich besser!

Ausgeglichener, kräftiger und gesünder: Mit sanftem Training zu neuer Stärke

Tod eines DJ

Das Leben des Musikers Avicii war von so viel Erfolg wie Leid geprägt

50 Shades of Green

Gabriella Pape verzaubert nicht nur die Queen, sondern auch Ihren Garten

Der Daten-Guru

Amazons Technik-Chef erklärt, wie wir mit Alexa leben werden

NLD € 4,70 · LUX € 4,70 · FRA € 5,40 · ITA € 5,40 · PRT (Cont) € 5,40 · ESP € 5,40 · Kanaren € 5,80 · GBR £ 5,20 · GRC € 6,20 · FIN € 8,30 · DNK DKK 47 · NOR NOK 68 · SVK € 5,90 · SVN € 5,50 · HUN HUF 1830

Scanned with CamScanner

Yoga in den Alpen
Der „Heraufschauende Hund" kräftigt Arme und Rücken und dehnt die Oberschenkelrückseiten

Scanned with CamScanner

Sanft ist das neue Stark

Sport ohne Stress: Sanfte Formen der Bewegung wie **Yoga, Pilates, Tai-Chi & Co.** meiden Wettkampf-Ehrgeiz und schonen die Gelenke. Fachleute loben die Wirkung auf Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl

Yoga
Balance im Alltag

Gesundheit statt Esoterik
Kopfstand, Kobra, Sonnengruß: Yoga wird zur Volksbewegung. Mehr als drei Millionen Deutsche praktizieren die altindische Körperkunst in einer Vielzahl verschiedener Schulen und Richtungen. Die Positionen (Asanas) sind oft anspruchsvoll und fordern den gesamten Körper.

Hilfreich gegen Stress und Schmerz
Yoga ist Sport, Lebenshaltung und Heilmethode zugleich. Übungen und Atemtechnik helfen, Verspannungen zu lösen. Sie steigern die Konzentration, senken nachweislich den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol, reduzieren den Blutdruck und lindern chronische Schmerzen. Um auch die Ausdauer zu trainieren, empfehlen Mediziner zusätzlich andere Bewegungsarten – etwa Radfahren, Schwimmen, Laufen und Walken.

Scanned with CamScanner

Relax!

Entspannungsexpertin Stefanie Rohr zeigt **neun ideale Übungen,** um die Batterien für den Alltag neu aufzuladen

Loslassen und mit nur ein paar tiefen Atemzügen zur Ruhe kommen: Viele Menschen sehnen sich danach, doch die Wenigsten schaffen das. Sie schauen entweder TV oder auf ihr Facebook-Profil. Wie aber funktioniert das – dieses Ausspannen? Das haben wir Stefanie Rohr gefragt, eine der bekanntesten deutschen Expertinnen für Fitness, Yoga und innere Balance. Mit ihr sind wir in die Alpen gefahren, genauer gesagt ins Bergdorf Priesteregg in Leogang im Salzburger Land. Dort ließen sich die beiden Sportautoren Andreas Haslauer und Helena Koine zusammen mit der Personal-Trainerin Lisa Ross die besten Erholungsübungen gegen den Alltagsstress zeigen.

„Um den Körper und den Geist völlig zu entspannen, gibt es keinen besseren Ort als die Berge", sagt Rohr. Nichts lenke einen dort ab. 15 Jahre lang arbeitet sie schon als Relax-Trainerin. Davor war sie Leistungssportlerin.

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, bei den Atemtechniken.

Ihre hier gezeigten Übungen stärken nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Psyche. Sie verleihen gleichermaßen neue Kraft und Ruhe. ■

A. HASLAUER/H. KOINE

Ommmmmmm Yoga-Trainerin Stefanie Rohr, Fitness-Expertin Helena Koine und Personal Coach Lisa Ross (v. l.) beim Meditieren

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.

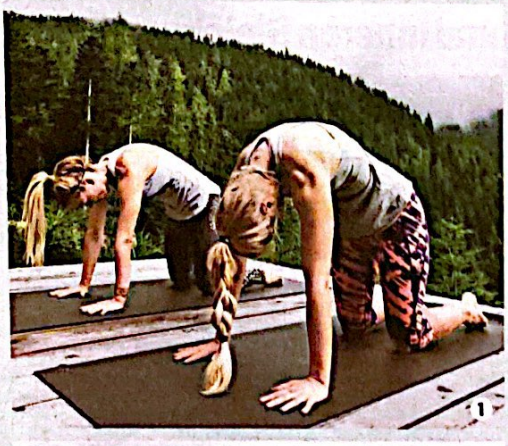
Wirkung: Diese Übung wirkt sofort stressreduzierend. Bei längerer Ausführung senkt sich der Blutdruck. So werden die optimalen Bedingungen geschaffen, um ruhig und entspannt in die Yoga-Stunde zu starten. Die Handgeste fördert zusätzlich Ihre Konzentration.

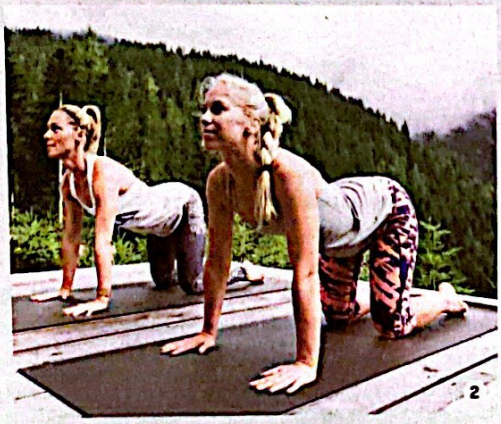
Scanned with CamScanner

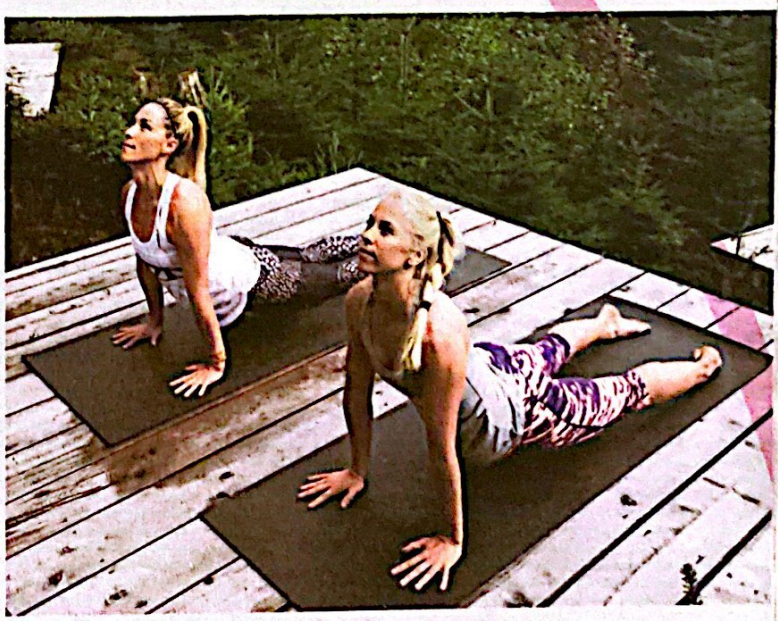
2. Katze und Kuh
Aktivierung des Rückens

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.

Wirkung: Die Durchblutung wird angeregt.


1

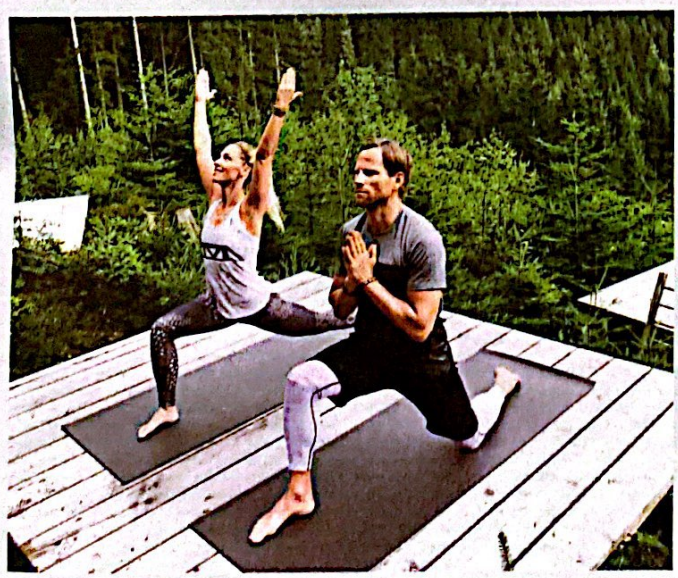

2



3. Heraufschauender Hund
Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

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 werden fest angespannt.

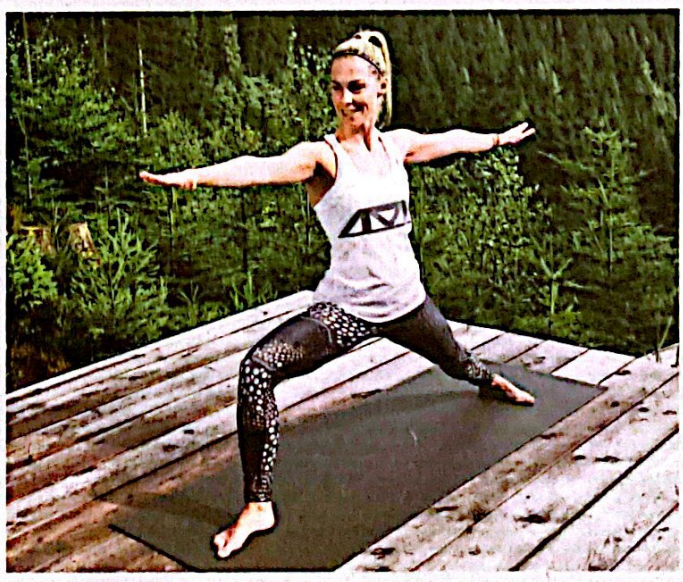
Wirkung: Die Schultern werden gedehnt und der Rücken wird beweglicher. Gleichzeitig vergrößert sich durch diese Übung das Lungenvolumen.



4. Krieger I
Rumpfstreckung

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: Die Bewegung hilft, im Hier und Jetzt zu sein. Kräftigt den Oberschenkel, öffnet den Brustkorb, verbessert Kraft und Koordination.



5. Krieger II
Aktivierung der Schulter-, Bauch- und Beinmuskulatur

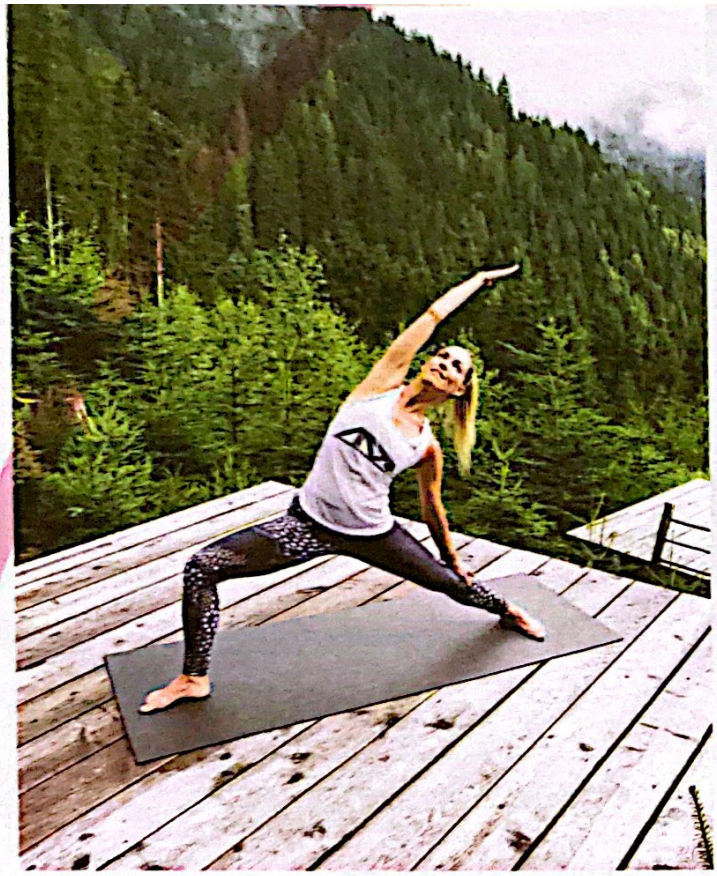
Virabhadrasana 2: Das rechte Knie zeigt nach vorn, während das linke Knie um 90 Grad im Ausfallschritt nach außen gedreht wird. Drehen Sie nun Hüfte und Oberkörper zur Seite und strecken Sie Ihre Arme in einer Linie.

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

Fotos: Sebastian Stiphout für FOCUS-Magazin

Scanned with CamScanner

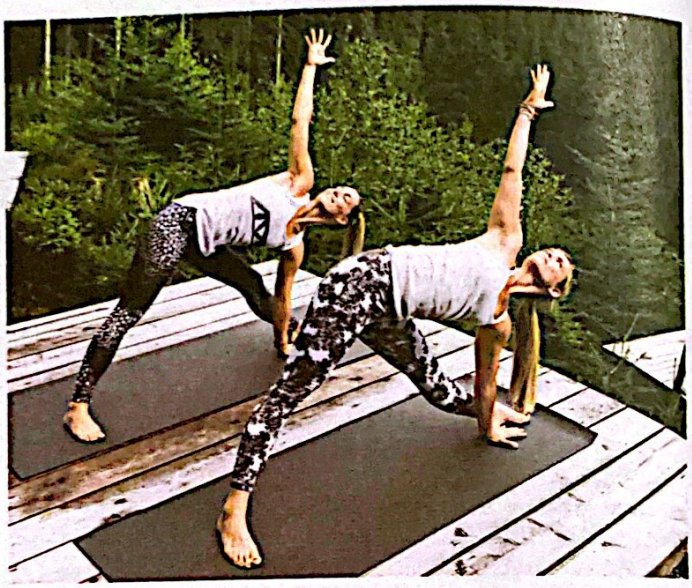
Auf der Suche nach dem äußeren und inneren Gleichgewicht



6. Siegreicher Krieger
Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Einbeinige Kniebeuge: Behalten Sie die Stellung des Ausfallschritts bei. Der Oberkörper ist zur linken Seite gedreht. Nun strecken Sie Ihren Arm über den Kopf und beugen sich in Richtung des hinteren Beines.

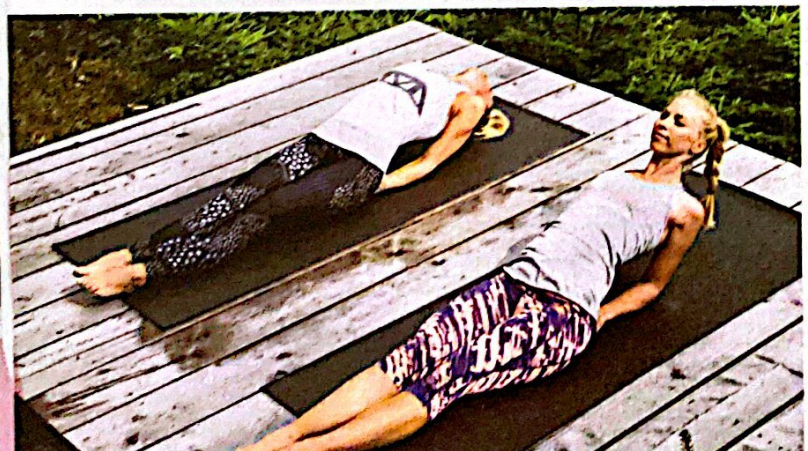
Wirkung: Durch die Dehnung der Rippenbögen verbessert sich die Atmung. Die Bewegung spiegelt Mut wider und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.



7. 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, macht die Wirbelsäule beweglich. Gleichzeitig werden Oberschenkel- und Wadenmuskulatur gedehnt. Ziel: ein geerdetes Gefühl sowie geistige Entspannung.



8. 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, die Lebenskraft steigt.

9. Loslassen
Lösen von Verspannungen in Körper und Geist

Shavasana: Unsere Yogastunde 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. Sind Sie schon entspannt?

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

Scanned with CamScanner