

BALANCE

für die Seele

ALEXANDRA KAMP beherrscht bereits den halben Schulterstand – Anfänger sollten Alexandras Programm erst einmal zwei Wochen ohne diese Umkehrstellung üben

Die traditionelle indische Mind-Body-Methode gilt als DAS Geheimnis für Schönheit und Gelassenheit. Schauspielerin Alexandra Kamp (37) zeigt ein Einsteigerprogramm für zu Hause

1 GRÜSSHALTUNG Aufrechter Schneidersitz, eventuell mit einem Kissen unter dem Po. Schultern nach unten senken, Schulterblätter zurücknehmen. Drücken Sie die Handwurzeln vor der Brust sanft zusammen. Augen schließen. Wird – wie alle Übungen von 1–10 – fünf bis zehn tiefe Atemzüge lang gehalten. Atmung: siehe Kasten S. 132. Stärkt Konzentration und Atmung, kräftigt Brust und Arme.



2 DER BAUM Aufrecht hinsetzen, Arme wie bei 1. Heben Sie das rechte Knie weit nach vorne oben. Drehen Sie es nach außen und legen Sie die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Stabilisiert und beruhigt, hilft gegen Ängste. Seite wechseln!

Als mich eine Münchner Freundin zum ersten Mal zum Yoga mitnahm, war ich gerade beruflich total gestresst und wollte erst gar nicht mitgehen. Doch bereits nach der ersten Stunde fühlte ich mich völlig entspannt, glücklich – und nahm nichts mehr so ernst.“ Nicht nur Alexandra Kamp (am 13. Juli, 17.15 Uhr, in einer Reisedokumentation über Australien auf n-tv und in einer Mary-Higgins-Clark-Reihe im ZDF zu sehen) schwört auf Gelassenheit, innere Schönheit und Stärke durch Yoga, sondern das halbe Showbiz. Yoga ist ein Wunderheilmittel für den Kreislauf, die Drüsen- und Verdauungsfunktionen und das Immunsystem. Studien haben darüber hinaus ergeben, dass Yoga die Konzentration und das Gedächtnis verbessert und sich positiv auf die allgemeine Stimmungslage auswirkt. Und so ganz nebenbei sorgt es auch für den begehrten geschmeidigen Yoga-Body. „Ich praktiziere Yoga erst seit einem Dreivierteljahr“, erzählt Alexandra Kamp, „aber die Wirkung war von der ersten Stunde an



3 DIE SEITWÄRTSBEUGE In die Grätsche gehen, linke Ferse nach außen, rechten Fuß und Bein um 90° nach rechts drehen. Rechtes Knie beugen, Oberkörper leicht nach rechts drehen und rechten Oberschenkel legen. Die linke Hand greift um den Rumpf. Nun das Gleiche andersrum. Streckt den seitlichen Körper, kräftigt Beine und Gesäß.



4 DIE HELDIN Beine wie bei 3, das linke Bein durchstrecken, beugen Sie das rechte Bein, Oberschenkel parallel zum Boden. Strecken Sie die Arme und Finger nach rechts vorne und links hinten und schauen Sie über die rechte Hand in den Raum. Danach einmal andersherum. Verleiht innere Stärke und hilft, Ziele zu verfolgen.



6 BECKEN HEBEN Mit angezogenen Beinen auf den Rücken legen. Knie und Füße hüftbreit auseinander, die Arme liegen an den Seiten. Beim Einatmen die Hüften heben und versuchen, die Hände zu verschränken. Wer's schafft, kann auch 15 Atemzüge so bleiben, dann langsam wieder absetzen. Stärkt Po und Beine.

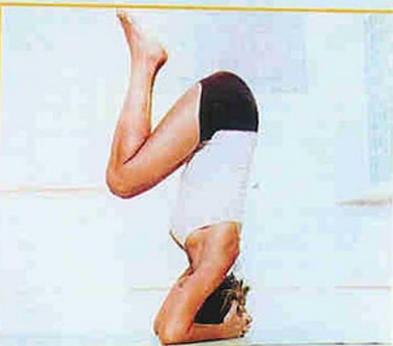


7 DIE KOBRA Bauchlage, die Hände mit gespreizten Fingern unter die Schultern legen, Ellbogen am Körper lassen. Mit dem Einatmen Stirn, Kinn, Schultern und Brust langsam hochdrücken, den Brustkorb aufrichten, Kopf gerade lassen. Stärkt das Selbstbewusstsein, schafft Platz für den Atem.

8 DAS DREIECK Beine grätschen, Arme zur Seite strecken, Beine wie 4, rechten Arm nach vorne und nun am rechten Bein hintertreten lassen. Rechtes Bein strecken. Den linken Arm gerade hochstrecken und zur Decke schauen. Danach die Stellung seitenverkehrt einnehmen. Verleiht Ausgeglichenheit, trainiert die Beine.



8 DIE KLEINKINDSTELLUNG Nach der Kobra sollte man unbedingt diese Gegenbewegung ausführen. Hinknien, Kopf nach vorne locker auf den Boden legen, die Arme ruhen neben dem Körper, die Schultern sacken nach vorne. Wenn man einen Partner hat, kann der sich sanft oben auf den Po setzen, damit die Beine besser gedehnt werden. Beruhigt, vertieft die Atmung.



9 HALBER KOPFSTAND (für Geübte) Knien Sie sich hin und bilden Sie aus den schulterbreit aufgestellten Ellbogen und den ineinander gefalteten Händen ein Dreieck. Kopf in die Hände legen, Beine strecken, bringen Sie die Füße nah zum Kopf und biegen Sie ein Knie nach dem anderen zur Brust. Durchblutet das Gehirn, hilft, Probleme aus einer anderen Warte zu sehen.



10 DER DREHSITZ Aufrecht hinsetzen. Ziehen Sie das linke Bein an und legen Sie den Fuß links neben das rechte Knie, Schienbein mit beiden Händen zum Körper ziehen. Linken Arm hinterm Körper auf den Boden stellen, den rechten Unterarm um den linken Unterschenkel legen. Oberkörper nach links drehen, nach hinten sehen. Seite wechseln. Hält die Wirbelsäule beweglich.

enorm! Yoga kann die Muskulatur und die Psyche sowohl aufbauen als auch entspannen. Und so lernt man von Anfang an, wie man selbst in turbulenten Zeiten einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit erlangen kann.“ Auch während unserer Fotosession schwärmte Alexandra öfter „Aah, ist das schön!“, und ist kaum dazu zu bewegen, in die nächste Position zu wechseln.

Die verschiedenen Yoga-Arten sind alles Varianten des 2000 Jahre alten Hatha-Yoga. Für alle Methoden gilt: Man nimmt jede Stellung ein, behält diese bei und atmet währenddessen tief ein und aus. In unserem Falle – wenn nicht anders angegeben – fünf- bis zehnmal.

„TUE DAS, WAS DU TUN KANNST, NICHT MEHR UND NICHT WENIGER“

Dazu kommen Atemübungen und Meditation. „Ich persönlich mag besonders gerne Jivamukti-Yoga, eine moderne Form des Hatha-Yoga – nicht zuletzt wegen meiner beiden Lehrer Patrick und Gabriela, die auch schon mit Madonna gearbeitet haben.“ Bevor man beginnt, sollte man zwei Stunden nichts essen. Um den Kopf freizubekommen, nimmt man zunächst die entspannende Begrüßungshaltung ein, in der man auch das lang gezogene „DooMmm“ chantet. Die Übungsfolgen sind variabel und vielseitig. „Ich habe gemeinsam mit meinen Lehrern eine klassische Übungsreihe gestaltet, mit der man auch als Anfänger gut klarkommt und die man nach wenigen Stunden unter Anleitung prima alleine üben kann.“ Die Reihenfolge sollte

ENTSPANNUNG

„Nach der Anstrengung folgt hier die verdiente Belohnung“



11 ERHOLSAMER SCHULTERSTAND Po und unteren Rücken auf eine zusammengefaltete Decke, Beine die Wand hoch, Arme strecken. Mindestens fünf Minuten bleiben. Massiert Herz und Venen, hilft gegen Jetlag und Schlafstörungen.



12 HALBER SCHULTERSTAND Ähnlich wie die bekannte Kerze, nur mit angezogenen Beinen und auf die Stirn gelegten Knien. Dehnt die Wirbelsäule, schenkt geistige Ruhe. Beruhigt. Während der Periode oder bei Bluthochdruck die Stellungen 9 und 12 NICHT einnehmen!



13 DER FISCH Optimale Gegenstreckung nach Übungen wie dem Schulterstand. Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme gestreckt neben dem Körper. Drücken Sie nun den Oberkörper durch und den Kopf vorsichtig nach hinten, Scheitel auf dem Boden. Entspannt!



14 DIE WECHSELATMUNG Meditationssitz (15). Schließen Sie mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel. Einatmen. Mit dem rechten Ringfinger linkes Nasenloch schließen, durchs rechte ausatmen. Nach 5-mal Seite wechseln.



15 DER MEDITATIONSSITZ Grundposition mit parallel liegenden Fersen und langem Rücken. Hände auf den Knien, Daumen und Zeigefinger zusammen. Versuchen Sie, sich fünf Minuten lang auf Ihren Atem zu konzentrieren und die Gedanken aus einer Distanz heraus zu betrachten.

wie beziffert eingehalten werden. Alexandras Programm umfasst Kräftigung (1–10), Entspannung (11–13), Atemübung (14) und Meditation (15). Die genaue Ausführung erklären Patrick und Gabriela im Kasten unten. Während der Übungen sollte die Bauchmuskulatur (Bauch einziehen) und der Beckenboden (als ob man den Urinstrahl unterbricht) bewusst angespannt bleiben. Man soll sich fordern, Grenzen ausloten, aber nicht überfordern. „Schon nach dem ersten Mal spürt man ein Plus an Vitalität, innerer Ruhe, Klarheit und Glück! Ein Leben ohne Yoga kann ich mir inzwischen gar nicht mehr vorstellen.“

Yoga-Einsteigertipps von Gabriela Bozic & Patrick Broome

Beide unterrichteten bereits Madonna in New York und betreiben jetzt zwei Studios in München. WAS IST

JIVAMUKTI-YOGA? Jivamukti-Yoga ist eine moderne Form des Hatha-Yoga. Der Wechsel zwischen den Stellungen ist aber fließender und dynamischer als beim Hatha. Jivamukti-Yoga trainiert nicht nur Kraft und Gelenkigkeit, sondern wirkt auch an der spirituellen und emotionalen Basis und damit an der inneren Gesundheit. WIE TRAINIERE ICH AM BESTEN? Die Stellungen sollte man einmal (pro Seite) einnehmen und für jeweils fünf bis zehn tiefe Atemzüge in der Ujjayi-Atmung halten. D.h. den Laut „CH“ beim Atmen bilden, als ob man einen Spiegel anhaut, dann die Lippen schließen. IMMER tief durch die Nase atmen. Am besten man trainiert morgens 30 Minuten, drei- bis fünfmal die Woche, gerne mehr. Die ersten Stunden sollte man IMMER unter Anleitung eines Lehrers üben. 10er-Karte ca. 100 €. www.jivamuktityoga.de