

# Einfach entspannend

**Yoga, Pilates** oder **Tai Chi** haben positive Effekte auf den Körper und Geist und eignen sich als Auszeit in stressigen Situationen. Inzwischen gehören sie zu den Standardangeboten in Fitnessstudios oder Sportschulen.

**D**ie ganzheitlichen Trainingsmethoden haben ihren Ursprung in der fernöstlichen Kultur. Sie stärken nicht nur die Fitness, sondern beeinflussen auch die innere

Ausgeglichenheit positiv, indem sie Körper und Geist in Einklang bringen. Sehr empfehlenswert sind diese Sportarten auch für Sporteinsteiger, weil sie keine schnellen Bewegungen verlangen.

**Für die innere Balance** Yoga erfreut sich großer Beliebtheit: Immer mehr Menschen nutzen die Körperübungen, um ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Das Ziel des jahrtausendalten,

in Indien entwickelten Selbsterfahrungssystems besteht darin, den Geist auf sich selbst zu fokussieren. Der Begriff Yoga stammt von der Sanskrit-Wurzel „yuj“ und bedeutet „Vereinigung“. Yoga gilt nicht nur als Körperübung, sondern auch als Weg, um Gelassenheit herbeizuführen und eine vollständige Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Der Geist befindet sich während der Übungen im Hier und Jetzt, ist klar und aufmerksam.

Es existieren verschiedene Yoga-Formen, die in der Regel eine eigene Philosophie und Praxis haben. Manche konzentrieren sich auf Atemübungen, andere auf die körperlichen Positionen oder auf die geistige Konzentration. In Europa setzte man bis vor kurzem Yoga lediglich mit körperlichen Übungen gleich, was dem Hatha Yoga entspricht. Dabei handelt es sich um eine Yoga-Art, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen oder Meditation erlangt wird. Körperliche Übungen werden als Asanas bezeichnet und stellen ruhende Körperhaltungen dar. Es gibt eine Vielzahl an Yogastellungen, wie etwa die Vrikshasana (Baumhaltung), die Bhujangasana (Kobra), der Shirshasana oder die Pada Hastasana (Kopf-Fuß-Stellung). Teilweise erfordern sie ein ho-



© fizkes / iStock / Getty Images

hes Maß an Beweglichkeit und Körperbeherrschung. Insbesondere Anfänger sollten die Übungen stets unter Anleitung eines Meisters ausführen, um sich durch falsche Bewegungsabläufe nicht zu verletzen. Die Asanas weisen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade auf, daher ist Yoga auch für ältere, kranke und bewegungseingeschränkte Menschen ideal. Ein guter Yoga-Lehrer passt den Unterricht an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler an. Grundsätzlich gilt: Jeder führt die Übungen so gut wie möglich durch und zwar so, dass sie sich angenehm anfühlen.

Durch Asanas werden Kraft, Gleichgewichtssinn, Muskelausdauer und Flexibilität trainiert, sie verbessern die Körperhaltung und stärken die Rückenmuskulatur. Außerdem lindern sie Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden oder Kopfschmerzen. Yoga fördert durch die Aktivierung von Seh-

Weltkrieges. Die schonenden Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Atmung, die Haltung sowie auf die Koordination und verbessern die Fitness. Beim Training werden einzelne Muskeln oder Muskelgruppen gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Primär dient Pilates der Stärkung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Methode umfasst Stretching, Atem- und Kraftübungen, und zielt zusätzlich darauf ab, die Kondition zu verbessern, den Kreislauf zu aktivieren und die Körperwahrnehmung zu fördern. Aktive trainieren insbesondere die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, welche eine gesunde Körperhaltung gewährleisten.

Das Powerhouse, womit die Körpermitte als Kraftzentrum gemeint ist, beschreibt laut Joseph Pilates das starke Zentrum, welches die Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln, den Beckenboden, die Hüftmuskulatur sowie die Ge-

des Pilates-Trainings gehören die Konzentration (Harmonie von Körper und Geist), die Zentrierung (die Stärkung der Körpermitte), die bewusste Atmung, die kontrollierte Ausführung der Übungen, die Präzision sowie die fließenden Bewegungen.

**Chinesisches Schattenboxen** Tai Chi Chuan, auch Taijiquan genannt, ist ein Volkssport aus China und vereint Selbstverteidigung, Meditation und Bewegungstherapie. Die Praktizierenden führen elegante, tänzerische Bewegungen durch und achten dabei vor allem auf Bauchatmung und Körperspannung. Die Bewegungsabläufe sind genau festgelegt, man bezeichnet sie auch als Formen. Sie tragen Namen wie „Über den Lotus streifen“ oder „Der Kranich breitet seine Schwingen aus“. Man führt auch Partnerübungen durch, aus denen bei Fortgeschrittenen der freie Kampf entsteht.

unten und die Bewegungen werden in einem ununterbrochenen Fluss durchgeführt. Die Taille muss stets locker sein, damit das Gewicht richtig verteilt ist.

**Qi** Im Tai Chi dreht sich alles um die Lebensenergie (das Qi), die im Körper frei fließen und den Menschen dadurch stärken oder regenerieren soll. Das Qi wird durch die Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung, durch die innere Harmonie, die Entspannung mittels Atmung sowie durch fließende Bewegungsabläufe gefördert. Tai Chi gilt in Deutschland als Gesundheitssport, da es die Körperwahrnehmung und -haltung schult, die Beweglichkeit verbessert, die Rumpfmuskulatur stärkt und Muskelverkrampfungen löst. Die Psyche profitiert ebenfalls, denn durch die ruhigen, tänzerischen Elemente lässt sich ideal Stress abbauen. Das Praktische ist, dass sich Tai Chi überall durch-

## Um sich beim Yoga durch falsche Bewegungsabläufe nicht zu verletzen, sollten Anfänger die Übungen unter Anleitung eines Yoga-Lehrers ausführen.

nen, Muskulatur, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen zusätzlich die Durchblutung. Durch seine ausgleichende und beruhigende Wirkung hilft es Stress zu reduzieren.

### Entspannung durch Pilates

Joseph Hubert Pilates entwickelte sein Ganzkörpertraining, das sich positiv auf Körper und Geist auswirkt, ursprünglich für Soldaten während des ersten

säsmuskeln umfasst. Sie verleihen Bewegungen eine dynamische Stärke und dienen einer aufrechten und gesunden Körperhaltung. Die Konzentration auf das Kraftzentrum verhilft außerdem dazu, sich bewusst auf die eigene Mitte zu konzentrieren und die Balance des Körpers wiederzufinden, die oft im Alltag durch einseitige Belastungen oder Stress verloren geht. Zu den sechs Prinzipien

Die Muskeln, die nicht benötigt werden, sind beim Tai Chi entspannt, nur die Muskulatur, die für die speziellen Übungen erforderlich ist, befindet sich im angespannten Zustand. Es gibt beim Taijiquan keine Kraft- oder Schnelligkeitsübungen, stattdessen trainiert man entspannt, fließend und locker. Der Kopf ist aufgerichtet, der Rücken ist gerade, Ellbogen und Schultern hängen locker nach

führen lässt und keine Hallen oder Geräte erforderlich sind. Viele Gruppen führen ihre Übungen einfach im Park aus. Auch die Ausrüstung ist recht einfach: Bequeme Kleidung und Schuhe sind alles, was man zum Trainieren von Tai Chi benötigt. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin*