

## Yoga und Pilates – ein unschlagbares Team

Andrea Flach-Meyerer

### Zutaten:

- Matten
- angenehme weite Kleidung
- warmer Raum

### Zubereitung – zunächst der YOGA-Rezepte:

Tadasana – die Bergstellung („Wer den Boden unter beiden Füßen bewusst erlebt, gewinnt Selbstvertrauen, Kraft und Mut“): Füße parallel, eng nebeneinander. Das Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilen. Die Kniescheiben leicht nach oben ziehen (Oberschenkelmuskulatur leicht anspannen). Brustbein aufrichten, die Schultern nach unten fließen lassen, der Scheitel strebt zur Decke.

- Der Baum - Vrksasana (Vrksa = der Baum) - für innere und äußere Balance (Gleichgewichtshaltung): Ausgangsposition ist die Bergstellung, mit dem Einatmen die Arme seitlich ausbreiten, das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Oberschenkel anheben und mit dem Knie nach außen führen, den linken Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels anlegen (klassisch: Ferse in den Schritt legen). In der Haltung bleiben: Aufrichtung im Becken und Oberkörper wahrnehmen, in der Streckung wird über die Hüften über die Flanken in die Arme gedehnt, Standfuß in den Boden drücken.
- Kraftvoll und mächtig: Ausgangsposition ist die Bergstellung. Mit der Einatmung die Arme nach vorne und über den Kopf strecken. Handflächen zusammen oder die Arme parallel. Die Beine ca. 60° beugen, während Arme und oberer Rumpf angehoben bleiben. Schulterblätter gleiten nach unten, der Brustkorb wird angehoben. Den Blick nach vorne richten und die Position einige Sekunden halten. Mit der Ausatmung die Beine strecken und die Arme senken.
- Vorwärtsbeuge aus dem Stand: Ausgangsposition ist die Berghaltung. Mit der Einatmung werden die Arme über den Kopf nach oben geführt. Mit einer Ausatmung wird der Oberkörper, über die Stuhlhaltung, aus den Hüftgelenken nach vorne gebeugt, bis die Handflächen oder die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Kniegelenke werden gebeugt. Der Bauch sollte anfangs auf den Oberschenkeln liegen können. In der Haltung bleiben: Die Krone des Kopfes zieht in Richtung Boden und die Sitzbeinhöcker ziehen in Richtung Decke. Alle Anspannung fließt dem Rücken. Tief auszuatmen hilft die Spannung zu verringern. An der Streckung der Beine arbeiten. Das Becken nach oben dehnen soweit wie es die Dehnfähigkeit der Muskeln der Beinrückseite zulässt. (Auf Kontakt des Oberkörpers und Oberschenkel achten zwecks Entlastung der WS). Einige Atemzüge verweilen. Die Haltung verlassen: Oberarme neben den Kopf führen, Kopf und Arme in Verlängerung des Rückens anheben. Alternativ können, bei noch nicht entwickelter Rückenkraft, 1. die Hände auf die Schenkel gestützt werden oder 2. seitlich am Körper anliegend gehalten werden – um die WS zu entlasten - 3. die Arme seitlich in der Waagerechten halten, den Beckenboden und die Bauchdecke anspannen, den Oberkörper aus dem Hüftgelenk heraus anheben, Füße in den Boden drücken. Ist der Körper in der Aufrichtung werden die Arme gesenkt, Enden in der Berghaltung.  
Beachte: Bei eingeschränkter Dehnfähigkeit: legen man die Hände um die Unterschenkel oder Knöchel oder auf die Fußrücken. Die Arme nicht baumeln lassen Die Kniegelenke beugen damit der Oberkörper entspannt auf den Oberschenkeln ruhen kann. Das entlastet die LWS. Tief auszuatmen hilft die Spannung zu verringern. Arbeiten an der Dehnung der Beinrückseite, das Becken soweit nach oben dehnen, wie es die Dehnfähigkeit der Muskeln der Beinrückseite zulässt.

Der Held/die Heldin II (Wirkung: energetisierend, Kräftigung der Beinmuskulatur, Hüftöffnung, fördert die Standfestigkeit, zentrierend, Balance): mit den Handflächen nach oben. Weite Grätschstellung einnehmen, Arme seitlich anheben, rechten Fuß 90° nach außen drehen, linken Fuß 45° nach innen drehen, Becken bleibt nach vorne ausgerichtet, Kreuzbein sinken lassen und Unterbauch anheben, Beckenboden spannen. Von der Hüfte ausgehend das rechte Kniegelenk beugen zum rechten Winkel, bis es senkrecht über dem Fußgelenk steht, der Oberkörper bleibt über dem Becken, linken Oberschenkel nach außen rotieren, Kopf nach rechts drehen und Blick geht zielgerichtet über die rechte Hand in die Ferne, langer und entspannter Nacken.

In der Haltung bleiben: Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt, hintere Ferse behält Bodenkontakt, Aufmerksamkeit gleichmäßig auf Vorder- und Rückseite verteilen, Konzentration auf die Körpermitte richten, zentrieren und entspannt in die Welt blicken. Die Haltung verlassen: Kopf in die Mitte drehen, das Knie strecken, Füße parallel, Arme sinken lassen, Beine schließen.

Delfin: In den Vierfüßlerstand, die Unterarme auf den Boden und die Finger falten. Unterarme und Hände bilden somit ein Dreieck. Beide Unterarme fest gegen den Boden drücken und die Hüfte zur Decke schieben. Den Rücken ganz gestreckt halten. Mit dem Einatmen den Körper etwas nach vorne schieben. Mit dem Ausatmen schieben Sie das Steißbein noch mehr zur Decke und der Kopf kommt zwischen die Arme. Diesen Vorgang einige Male wiederholen.

Danach für ein paar Atemzüge in der Bauchlage bleiben. Hände unter der Stirn, große Zehen nach innen gedreht, und entspannen. Wem es angenehmer ist, der kann auch in die Stellung des Kindes gehen.

Die Katze: Vierfüßlerstand, die Hände schulterbreit, die Knie hüftbreit auseinander. Mit der Ausatmung den Rücken nach oben wölben. Die Bewegung beginnt am Bauchnabel. Der Kopf sinken lassen. Mit der Einatmung den Rücken leicht höhlen und den Kopf wieder mit nach oben nehmen. Vorsicht bei starker Osteoporose, Schulter-, Hüft- und Knieschmerzen.

Der Hinabschauende Hund – Adho Mukha Svanasana (Adho = nach unten/Mukha = Gesicht/Svana = Hund): Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern aufstützen und die Finger fächerförmig öffnen, Knie unter den Hüftgelenken, senkrecht stehende Oberschenkel, Zehen werden aufgestellt, Wirbelsäule lang gedehnt über den Scheitel nach vorne und über den Steiß nach hinten, Bauchdecke leicht angespannt zwecks Stabilisierung der Körpermitte. Beim Ausatmen drücken die Hände kraftvoll gegen den Boden, der Rücken und das Gesäß heben sich nach oben an, die Sitzbeinknochen streben nach oben, der Bauch sucht die Oberschenkel. Optimal ist eine Streckung der Kniegelenke und ein Absetzen der Fersen auf den Boden.

In der Haltung bleiben: Sitzbeine in Richtung Decke streben lassen, Hände kraftvoll gegen den Boden drücken mit dem Handballen, Daumen- und Kleinfingerballen, den Rücken vom Becken aus strecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zu den Knien, Außenrotation der Oberarme, damit Raum zwischen Schultern und Ohren entsteht und der Nacken lang wird. Sitzbeinhöcker streben aufeinander zu durch Beckenbodenspannung, aktive Bauchmuskulatur, Rippen nach innen sinken lassen, Brustbein leicht anheben.

Die Haltung verlassen: Beim Einatmen die Kniegelenke beugen und behutsam auf dem Boden absetzen. Variante: Der hinabschauende Hund auf den Unterarmen

Die instabile Bank – Wirbelsäulenspirale (Kräftigung und Flexibilitätssteigerung des ganzen Rückens): In der Bankstellung die Unterarme so auf den Boden legen, dass sie nach innen gedreht sind, nun das linke Bein in Verlängerung des Rückens nach hinten strecken und den Unterschenkel anwinkeln. Den rechten Arm in einem weiten Bogen über den Rücken nach hinten zur linken Gesäßhälfte führen. Den linken Unterarm gegen den Boden drücken und den Brustkorb, sowie den Kopf leicht zur rechten Seite drehen. Einige Atemzüge in dieser Position halten, langsam in die Ausgangsposition zurück und auf der anderen Seite wiederholen.

**Zubereitung** – nun der PILATES-Rezepte:

Das Brett/Leg Pull Front (Stabilisation und Ganzkörperkräftigung; VORSICHT: Vorsicht bei Problemen mit den Handgelenken, Schulter, Nacken und in den Knien):

Einatmen in der Vorbereitung, mit der Ausatmung das Powerhouse aktivieren, die Beine strecken und in die sogenannte Push up Position kommen. Den Körper wie ein Brett halten. Mit der nächsten Ausatmung ein Bein in die Länge schieben und anheben. Gewicht dabei nicht verlagern und das Becken stabil halten. Wiederholung auf der Gegenseite.

Wichtig: zur Kraftsteigerung im Schultergürtel einige Zeit verschiedene Vorübungen einsetzen.

Die Hundert/The Hundred (Atemübung, die unsere Blutzirkulation erhöht und den Körper für die nachfolgenden Übungen aufwärmt. Kräftigt das Powerhouse. Fördert die Organisation von Rumpf und Atmung. Bild: stell dir vor, du prellst mit langen Armen rechts und links einen kleinen Ball.):

Rückenlage, Arme an der Seite, Handflächen am Boden, Beine im rechten Winkel, Knie sind leicht geöffnet, Füße gestreckt. Einatmen in der Vorbereitung, mit der Ausatmung Kopf, Schulterblätter und Arme vom Boden heben. Schulterblattspitzen bleiben in die Matte gedrückt, Arme aus der Achsel weit nach vorne strecken. In dieser Position bleiben und mit drei kurzen Atemzügen durch die Nase einatmen, dabei mit den Armen drei kurze Pumpbewegungen nach oben ausführen, Handflächen zeigen zur Decke. Mit drei kurzen Atemschüben durch den Mund ausatmen, dabei mit den Armen drei kurze Pumpbewegungen nach unten ausführen, Handfläche zeigt zum Boden. Diese kurzen Atmungen einige Male wiederholen. Mit einer Ausatmung Oberkörper ablegen und Füße wieder aufstellen. Ziel: 10x 3 (bzw.5) Pumpbewegungen hoch und tief.

Varianten:

- \* Statt 3 nun 5 kurze Atemzüge durchführen.
- \* Bei Nackenproblemen eine Hand unter den Kopf legen
- \* Verschiedene Beinpositionen ausprobieren
- \* Atmung üben, ohne den Oberkörper anzuheben
- \* Füße an die Wand stellen oder Unterschenkel auf Stuhl ablegen

Wichtig: Schultern weit nach unten schieben

Beindehnung/Single Leg Stretch (Stärkt die gesamte Bauchregion/dehnt die Beinrückseite, mobilisiert die Hüftgelenke. Fördert Koordination und Rumpfkontrolle. Bild: Der Körper ist in der Mitte fest auf dem Boden verankert. Die Fußspitzen weit aus der Hüfte in die Länge ziehen. Vorsicht bei akuten Problemen mit den Bandscheiben im unteren Bereich):

Rückenlage, beide Knie Richtung Brust. Rechtes Knie näher heranziehen und rechte Hand zum rechten Schienbein, linke Hand auf dem rechten Knie. Der Körper bleibt hierbei symmetrisch ausgerichtet. Beide Ellenbogen sind nach außen gebeugt, die Schultern sind tief und offen.

Einatmen in der Vorbereitung, ausatmen, dabei Kopf und Nacken heben, der Bauchnabel sinkt zur Wirbelsäule und das linke Bein wird nach vorne gestreckt. Die Kraft der Bauchmuskeln entscheidet über die Höhe des Beines. Zu Beginn wird mit jeder Ausatmung die Beinposition gewechselt. Ist die Übung verstanden, so wird mit jedem Ein- bzw. Ausatmen die Beinposition gewechselt.

Varianten:

- \* Das gestreckte Bein kann zunächst in die Senkrechte gehoben werden
- \* Eine Hand unter den Kopf legen
- \* Gestrecktes Bein immer tiefer zum Boden
- \* Kopf auf dem Boden liegen lassen

Das unterstützte Aufrollen/Unterstütztes Roll Up (kräftigt das Powerhouse/dehnt die Muskeln auf der Oberschenkelrückseite. Mobilisation der gesamten Wirbelsäule; Bild: Der Unterkörper ist fest an die Matte gefesselt.):

Rückenlage, die Knie geschlossen und leicht beugen, Füße fest auf die Matte stellen, Arme neben dem Körper lang ausstrecken. Wirbelsäule in neutrale Position.

Einatmen in der Vorbereitung, ausatmen, Powerhouse aktivieren, bis zum Sitz auf den Sitzbeinhöckern aufrollen. Einatmen – mit der Ausatmung abrollen und jeden einzelnen Wirbel in die Matte drücken. Wichtig: nicht mit Ruck und Schwung arbeiten, sondern die Bewegung fließen lassen. Nicht mit den Schultern nach oben ziehen.

Varianten:

- \* ein Kissen zwischen die Knöchel pressen
- \* Hände an die Unterseite der Oberschenkel legen
- \* beide Beine gebeugt zum Körper ranziehen, Hände an die Unterseite der Oberschenkel
- \* Partner hält die Füße leicht gegen den Boden
- \* Mit Partner und Thera-Band üben.
- \* Kann mit verschiedenen Beinvarianten als Vorbereitung zum Teaser genutzt werden.

Über Kreuz/Criss Cross (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, verbessert die Koordination. Vorsicht bei Rückenbeschwerden.):

Rückenlage, Hände an den Hinterkopf und die Ellenbogen weit auseinander. Beide Beine angebeugt und die Füße vom Boden weg. Kopf, Nacken und Schultern leicht vom Boden heben. Schulter tief ziehen.

Einatmen in der Vorbereitung, mit der Ausatmung Powerhouse noch einmal aktivieren. Den Oberkörper nach links drehen und den rechten Ellenbogen zum linken Knie führen.

Ellenbogen und Knie müssen sich nicht berühren. Die Ellenbogen selbst bleiben weit auseinander gezogen. Das rechte Bein wird weit nach vorne gestreckt. Die Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurück. Zur Gegenseite wiederholen.

Varianten:

- \* Die Füße in der Ausgangsposition nicht vom Boden wegheben
- \* die Beine erhoben, aber nur gebeugt bewegen
- \* das gestreckte Bein nicht zu tief nehmen

Rollen wie ein Ball/Rolling like a Ball (Verbesserung von Körperkontrolle und Balance, Mobilisation der Wirbelsäule. Vorsicht bei Versteifungen der Wirbelsäule, Skoliose, Osteoporose oder Problemen mit der Bandscheibe. Bild: rolle fließend wie ein Ball.):

Hinter den Sitzbeinhöckern sitzen, die Beine anbeugen und mit den Armen umfassen. Hände fassen die Schienbeine, Schultern tief ziehen, Kopf und Nacken leicht vorbeugen.

Einatmen in der Vorbereitung, mit der Ausatmung Powerhouse aktivieren und mit dem Einatmen die ganze Wirbelsäule nach hinten abrollen. Kopf und Nacken berühren dabei nicht den Boden. Mit der Ausatmung in die Sitzposition zurück.

Variante:

- \* im Sitz berühren die Füße nicht den Boden
- \* Fersen ganz eng zur Hüfte ziehen
- \* Hände in die Kniekehlen

### Abschluss

Die Knieschaukel – Entspannung für den unteren Rücken

Rückenlage: beide Beine gebeugt zum Körper ranziehen und die Hände auf die Knie legen, Ausatmen: die Knie sanft zum Körper ziehen, Einatmen: die Knie leicht vom Körper weg schieben

### Psoasdehnung

Rückenlage: beide Beine anstellen. Rechtes Bein gebeugt zum Körper ziehen und mit beiden Händen halten. Linkes Bein (wenn möglich) lang am Boden ausstrecken.

### Der Schmetterling

Rückenlage: Beine beugen, Fußsohlen gegeneinander bringen. Einatmen: Knie etwas heben, Ausatmen: Knie zum Boden sinken lassen

### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

Pilates und Yoga helfen, falsche Bewegungsmuster bewusst zu machen und zu korrigieren. All unsere Gelenke werden mobilisiert und gleichzeitig die bestmögliche Ausrichtung der Wirbelsäule gesucht und gefestigt. Körperwahrnehmung sowie Bewegungsgefühl werden intensiviert und die Muskelketten synchronisiert. Dies geschieht im Takt der Atmung.

Die Atmung wird bei Pilates und Yoga bewusst eingesetzt. Der Atem soll fließen und nicht angehalten werden. Die Atmung unterstützt die Bewegungen und löst Blockaden.

Bei schnellen, dynamischen Bewegungen atmen wir durch die Nase ein und durch den Mund aus. Diese Atemform wird im Pilatetraining bevorzugt eingesetzt. So erreichen wir eine tiefe Ausatmung. Bei ruhigen Bewegungen atmen wir durch die Nase ein und aus. Diese Atemtechnik wird im Yoga bevorzugt.

**Wichtig:** bei der Atmung auf das eigene Körpergefühl verlassen. So findet man für sich die richtige Atmung.

Weder im Pilates- noch im Yogatraining ist es wichtig, innerhalb kürzester Zeit die schwierigste Form ausführen zu können. Jeder soll seine Grenzen kennen lernen und spüren, wann die Bewegung noch gut tut. Unsere Sinnesorgane können viel besser Wahrnehmungen differenzieren, wenn wir unsere körperlichen Grenzen nicht ganz ausreizen.