

Strandfigur: Mit Übungen aus dem Poweryoga

Wer denkt, Yoga sei nur zur Entspannung gut, der irrt sich. MEINE VITALITÄT-Experte Matthias Krankemann erklärt Ihnen, wie Ihnen Yoga zur Strandfigur verhilft.

13.04.2017 - von Matthias Krankemann

Entspannung, Meditation, Ruhe - diese Wirkungen von Yoga kennt jeder. Mit einem bestimmten Yogastil können Sie jedoch auch Fett und Kalorien verbrennen. Matthias Krankemann erzählt Ihnen alles über den Yogastil Ashtanga Vinyasa Yoga, besser bekannt als Poweryoga.

Kalorienverbrennung und Körperstraffung

Ashtanga Vinyasa Yoga, kurz Ashtanga Yoga, ist ein dynamischer, kraftvoller Yogastil, der einer festgelegten Reihenfolge von Körperhaltungen (im Yoga "Asanas" genannt) folgt und Körper und Geist verbindet. Hierbei werden vor allem Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Durch die intensiven Körperhaltungen, bei denen die Muskeln dauerhaft angespannt werden, wird die Herzfrequenz erhöht. Das steigert die Kalorienverbrennung deutlich und führt bei regelmäßigem Training und einem gesunden Lebensstil zu einer schlanken und straffen Strandfigur. Dieser dynamische und sportliche Ashtanga Yoga wird deshalb immer beliebter.

Muskelaufbau und Leistungssteigerung

Neben der körperstraffenden Wirkung führt auch dieser Yogastil durch die Konzentration auf die Atmung zu einer Art Meditation. So ist Ashtanga Yoga wohltuend für Körper und Geist. Auch bei Rücken- und Nackenschmerzen sowie Verspannungen ist Ashtanga Yoga hilfreich. Zudem baut es systematisch Muskeln auf, stärkt die Wirbelsäule und das Herz-Kreislauf-System. Das verbessert die Lebensqualität und führt zu einer Leistungssteigerung im Alltag.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/258>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Atmung und Schwitzen

Ashtanga Yoga umfasst mehrere Serien von Übungsabfolgen mit einer festgelegten Reihenfolge. Statische Körperhaltungen (Asanas) wechseln sich dabei mit dynamischen Körperhaltungen (Vinyasas) ab, was zu einem geschmeidigen Bewegungsfluss führt. Vinyasa bedeutet übersetzt die "Synchronisierung von Atmung und Bewegung in Hingabe". Bei Ashtanga Yoga ist die Atmung das Herzstück, welches die Asanas in einer vorgegebenen Anordnung verbindet. Ohne die korrekte Atmung ist es kein echtes Yoga, sondern normale Gymnastik. Die richtige Atemtechnik beim Ashtanga Yoga heißt "Ujjayi". Durch diese spezielle Technik wird eine innere Hitze erzeugt, die Muskeln und Organe reinigt. Das Schwitzen ist neben der Sanftheit, Kraft, Konzentration und Hingabe ein elementare Aspekt des traditionelle Ashtanga Yoga.

Geschichte und Bedeutung

Ashtanga Yoga bedeutet frei übersetzt: "Die acht Äste des Yoga" (Astha = acht, Anga = Ast). Dieser Yogastil beruht auf einer altindischen Philosophie. Der Autor Patanjali hat in seinen "Yoga Sutras" die acht Aspekte des Ashtanga Yoga beschrieben:

Yama: Yama steht für den rechten Umgang mit der Umwelt im Sinne von Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Bescheidenheit

Niyama: Niyama steht für den rechten Umgang mit sich selbst im Sinne von Zufriedenheit, Reinheit, Studium

Asana: Asana (Körperhaltung) soll stets stabil und angenehm sein.

Pranayama: Pranayama ist die Kontrolle des Atems und der damit verbundenen Lebensenergie

Pratyahara: Pratyahara ist die Zurückhaltung der Sinne

Dharana: Dharana heisst, dass sich der Geist fokussiert und sich nicht ablenken lässt.

Dhyana: Dhyana ist Meditation, das heißt, der Geist ist frei und lässt sich nicht mehr von außen ablenken

Samadhi: Samadhi ist die Erkenntnis der wahren Natur, die Einheit mit der Allseele

Einstiegsübung "Das Sonnengebet"

Wer noch keine Yoga Erfahrung hat soll sich anfangs mit dem Sonnengebet (auch Sonnengruß genannt) befassen und dieses üben. Das Sonnengebet (Surya Namaskara) gibt es in zwei

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/258>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

verschiedenen Varianten. Es ist völlig ausreichend, das Sonnengebet täglich morgens und abends für 15 bis 20 Minuten zu praktizieren und zu üben, um ein kleinen Einstieg in das Ashtanga Yoga zu bekommen. Menschen, die besonders korrekt und risikofrei trainieren wollen, sollten sich einen Yoga-Dozenten suchen und mit ihm die verschiedenen Positionen zu üben und die richtige Atmung zu lernen. Besonders, wer schon einmal Rückenprobleme gelitten hat, sollte Yoga nur mit einem geschulten Trainer durchführen.

Fazit: Sie brauchen keine Angst zu haben, prinzipiell kann jeder Ashtanga Yoga ausführen. Einige Übungen sind lediglich bei bestimmten Beschwerden wie zum Beispiel Bandscheibenproblemen kontraproduktiv. Wer das Sonnengebet einmal erlernt hat und ihn technisch korrekt ausführt, kann ihn problemlos in seinen Alltag integrieren und tut seinem Körper so täglich Gutes. Und es ist ein erster Schritt, sich mit Ashtanga Yoga zu beschäftigen und auf den Geschmack zu kommen, um mit Yoga an der perfekte Strandfigur zu arbeiten.