

Yoga und Surfen - perfekte Kombination?

Yoga und Surfen - kein Kontrast, sondern eine gute Ergänzung. Der stressige Alltag fordert jedem immer mehr ab. Da ist es wichtig, im Urlaub einen passenden Ausgleich zu finden. Ruhe ist wichtig, aber auch Bewegung, denn Sport ist ein guter Ausgleich. Auf der Suche nach einer gesunden Mischung stößt man auf Surf- und Yoga-Camps, welche die sportliche Herausforderung des Reitens auf einem Surfbrett mit der beruhigenden Wirkung von Yoga koppeln. Hier verbinden sich Körper und Geist miteinander. Freiheit und der Einklang des Lebens mit Mutter Natur gehören zum Surfen dazu - und auch zum Yoga.

21.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Es ist kein Geheimnis: Auch Profisurfer nutzen Yoga als Vorbereitung fürs Surfen

Auch Profisurfer wie Kelly Slater, der bereits 11 Mal Weltmeister wurde, haben dies bereits für sich entdeckt, denn die beiden Sportarten haben mehr gemeinsam, als es zunächst scheint.

Denn **Körperspannung**, **Ausdauer** und **Kraft** gehören genau so zum Yoga wie zum Surfen. Auch **flexibel** sollte man sein.

Yoga setzt auf **Harmonie** - und auch hier steht ihm das Surfen nicht nach, denn es verlangt nach Harmonie mit dem Element des Wassers. Die **Konzentration** von Yoga und Surfen gehen ebenfalls Hand in Hand.

Die Aufwärmphase und die Dehnungsphase danach sind unentbehrlich

Die Dehnung beim Yoga sorgt für eine gute Vorbereitung auf die Zeit auf dem Surfbrett. Hier werden die gleichen Muskelgruppen angesprochen, die beim Surfen genutzt werden. Das

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/928>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Gleichgewicht wird durch die diversen Yoga-Übungen trainiert und hilft dadurch, auch auf dem Surfbrett sein Gleichgewicht besser zu finden. Es ist aber auch als Abschluss nach einem adrenalingeladenen Tag auf dem Wasser ein guter Ausgleich.

Der Yoga-Krieger auf dem Surfbrett

Viele der Übungen aus dem Yoga haben sogar die gleichen Bewegungsabläufe, wie sie auf dem Surfbrett benötigt werden. Wer den "Aufschauenden Hund" fortführt, macht die gleiche Bewegung, wie beim Aufstehen von einem Surfbrett. Hierbei bleiben die Hände unten auf dem Erdboden oder Brett und der Oberkörper streckt sich nach oben. Wer auf dem Brett steht, gleicht der Figur des "Yoga Kriegers".

Surf- und Yogacamps – Morgensport für die perfekte Welle und Entspannung am Abend

Im Surfcamp wird Yoga oft morgens und abends angeboten.

Morgens dient es dafür, den Tag gut zu beginnen und den Geist zu wecken. Fast nebenher werden die Bänder und die Muskulatur aufgewärmt und geschmeidig gemacht. Der Kreislauf kommt in Schwung und man fühlt sich fit für einen Ritt auf den Wellen.

Abends dienen die Yoga-Übungen dann der Entspannung. Erneut werden die Bänder und die Muskulatur gedehnt. Dadurch geht der Körper aktiv in die Erholungsphase. Beim Yoga geht es auch darum, die Atmung zu kontrollieren und sich zu fokussieren. Dies stärkt das Selbstvertrauen, auch für den Gang auf das Surfbrett. Yoga macht zudem den Kopf frei. Auch beim Surfen vergisst man seine Sorgen und kann den Alltag hinter sich lassen.

Entdecken Sie Yoga und Surfen für sich, am besten in einem Camp direkt am Meer

Yoga- und Surf camps werden durch das gute Zusammenspiel beider Disziplinen immer beliebter. Hier können Anfänger das Wellenreiten erlernen oder Fortgeschrittene sich weiter fortbilden. Zwei Mal am Tag, in der Regel vor und nach dem Surfen, gibt es dazu eine Yoga Session. In der Regel liegen **die Camps direkt am Meer**. So können die Yogastunden auch am Strand abgehalten werden, wenn das Wetter dies zulässt. Viele Unterkünfte haben Yoga Studios mit offenen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/928>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Wänden, die zum Sport einen urlaubsreifen Blick bieten. Auch die Unterkünfte haben einigen Luxus zu bieten. Oftmals gehören weitere Möglichkeiten für **Sport und Relaxen zum Angebot** der Camps.

.... nur 30 Meter zum Strand?

Viele dieser Camps liegen im südlichen Europa wie in Portugal oder Spanien. So auch das a-frame surf-yogacamp, das im Jahr 2005 das erste in Andalusien war. Es ist zudem der Vorreiter in Europa beim Zusammenspiel von Yoga als festes Kursangebot, das über ein eigenes Yogastudio verfügt. Hier können Kurse im Surfen und Yoga vom September bis hinein in den Juni gebucht werden. Auch dieses Camp liegt direkt am Meer, so dass es vom Surfcamp gerade einmal 30 Meter bis hinunter zum Strand sind. Weitere Informationen zu dem a-frame surf-yogacamp erhält man auf der Website des Anbieters (www.aframe.de).

Lesen Sie mehr zu den Themen Surfen und Yoga:

Surfen lernen: Von Wellen, Brettern und der Surfkultur

Yoga-Reisen: Energie tanken in ungewohnter Umgebung