

DIE *MITTE* STÄRKEN

Schon klar, die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln sind wichtig für Gesundheit und Haltung. Doch ist die Körpermitte kräftig und trainiert, treten wir auch entschlossener in die Welt hinaus. Acht Übungen für mehr Kraft aus der Mitte

E

ES GIBT SO VIELE GUTE GRÜNDE, SICH DER KÖRPERMITTE ZUZUWENDEN. Der offensichtlichste: Durch die Stoffwechselumstellung ab etwa 40 Jahre nehmen fast alle Frauen ein paar Kilo zu, und zwar meistens in der Taille. Denn jetzt schützen uns die hohen Östrogenspiegel der Jugend nicht länger vor dem „Bauch“. Doch auch, wer ganz schlank ist, sollte etwas für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln tun. Denn ohne, dass wir sie fordern, verlieren wir die Muskelmasse nach und nach. Den Blick und das Empfinden der Mitte zuzuwenden, hat aber noch einen anderen Nutzen. „Die Körpermitte ist Sitz

unserer Integrität“, sagt Yogalehrerin Eva Klein (evakleinbodyfulness.com), die sich als Embodiment Coach sehr mit der Einheit von Körper und Geist beschäftigt. „Sie ist quasi das Bindeglied zwischen unseren Gedanken und Worten – und wie wir sie letztendlich in die Welt bringen.“



WER SEINE KÖRPERMITTE FINDET UND STÄRKT, KANN DER WELT ENTSCLOSSENER ENTGEGENTRETEN, davon ist Eva Klein überzeugt – und zeigt uns hier eine Yoga-Übungsfolge dafür. Bevor Sie loslegen, gucken Sie auf brigitte.de/sonnengruss und machen Sie zwei bis drei Sonnengrüße zum Aufwärmen.

TEXT ___ DANIELA STOHN, DIANA HELFRICH
FOTOGRAFIE ___ THOMAS SCHMIDT



1



2

1.

SCHWEBENDE KATZE / KUH

SO GEHT'S: Aus dem Vierfüßlerstand die Knie ein paar Zentimeter anheben. Dabei den Bauchnabel nach innen-oben ziehen (1). 15 bis 30 Sekunden halten, kurz pausieren. Insgesamt dreimal. Oder als Variation die Knie nach vorne ranziehen und den Po heben (2), fünf bis zehn Sekunden halten mit kurzen Pausen dazwischen.

DAS BRINGT'S: Warm-up der Hände und der Körpermitte. Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur.

2.

UNTERARMSTÜTZ AUF DEM FUSSSPANN

SO GEHT'S: Aus dem Vierfüßlerstand die Füße nach hinten stellen auf den Fußspann. Auf die Unterarme kommen und 30 Sekunden bis eine Minute, als Fortgeschrittene auch bis zu vier Minuten halten.

DAS BRINGT'S: Aktiviert die komplette Körpervorderseite mitsamt Oberschenkeln sowie den Schultergürtel.



3.

KRIEGER 3 MIT BLOCK

SO GEHT'S: Aus dem Stand mit geradem Rücken nach vorne beugen und die Hände unter den Schultergelenken auf einem oder zwei Blöcken (oder Büchern) abstellen, ohne viel Gewicht auf die Hände zu geben. Das rechte Bein heben, bis es mit dem Rumpf eine Linie bildet. Dabei den Bauchnabel nach innen-oben ziehen und das Becken parallel zum Boden ausrichten. Wenn möglich, den linken Arm heben und in Verlängerung des Kopfes strecken. Jede Seite dreimal für jeweils 15 Sekunden halten.

DAS BRINGT'S: Stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur.





4.

STUHL UND ADLER

SO GEHT'S: Aus dem hüftweiten Stand für den Stuhl die Arme über den Kopf strecken und die Beine beugen, das Gewicht ist auf den Fersen, die Knie zeigen über den zweiten Zeh nach vorne. Für fünf tiefe Atemzüge hier bleiben. Dann das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, das rechte Knie heben und über den linken Oberschenkel legen (nur wenn möglich, die Zehen hinter die Wade klemmen). Jetzt die Arme nach vorne strecken und den rechten über den linken Arm legen, die Ellenbogen beugen und die Handflächen aneinander bringen für den Adler (siehe Foto). Die Oberarme leicht anheben. Fünf tiefe Atemzüge halten. Zurückkommen in den Stuhl, Seitenwechsel.

Pro Seite 2 Mal.

DAS BRINGT'S: Kräftigt Rücken-, Bauch-, Arm und Schultermuskulatur.



5.

HEUSCHRECKE

SO GEHT'S: Aus der Bauchlage die Unterarme abstützen, so dass die Ellenbogen etwas vor den Schultergelenken am Boden liegen. Die Unterarme sind parallel, die Hände gespreizt, die Schultern entspannt. Nun die gestreckten Beine anheben und etwa 15 Sekunden halten. Fünf Wiederholungen.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die gesamte Körperrückseite bzw. den unteren Rücken und den Po.



6. SIDE PLANK-VARIATIONEN

SO GEHT'S: Aus der Liegestützposition nach rechts aufdrehen und die rechte Hand für die Side Plank zur Decke strecken. Das Becken angehoben halten. Einsteiger dürfen das untere Knie angewinkelt ablegen (linkes Foto), Fortgeschrittene das obere Bein erst gestreckt anheben und dann den Fuß etwas oberhalb oder unterhalb des unteren Knies ablegen. Jede Seite 15 bis 30 Sekunden halten.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die schrägen Bauchmuskeln.

7.



GÖTTIN MIT TICTOC-ARMEN

SO GEHT'S: Die Füße weit zur Seite aufstellen, die Zehen leicht nach außen drehen, die Hände hinter dem Kopf verschränken. Die Knie beugen, so dass sie in Richtung zweiten Zeh zeigen. Das Gewicht ist auf den Fersen (1). Nun den Oberkörper im Wechsel mit der Ausatmung zur Seite beugen, der Ellenbogen zieht Richtung Knie (2). Mit der Einatmung zurück zur Mitte, ausatmend zur anderen Seite. Zehn Wiederholungen pro Seite, dabei tief im Stand bleiben, es bewegt sich nur der Oberkörper.

DAS BRINGT'S: Kräftigt seitliche Bauchmuskulatur, Beine und Gesäß.



8.

DREIBEINIGER HUND DIAGONAL

SO GEHT'S: Aus der Liegestützposition den Po in Richtung Decke schieben („Herabschauender Hund“). Beide Hände gut erden und dann das linke Bein in Richtung Decke heben. Das Becken bleibt dabei parallel auf dem Boden ausgerichtet. Fortgeschrittene legen zusätzlich die rechte Hand an die rechte Wade wie im Foto. Drei tiefe Atemzüge halten, dann Seitenwechsel. Drei Wiederholungen pro Seite.

DAS BRINGT'S: Stärkt die Körpervorderseite: Untere und obere, diagonale und gerade Bauchmuskulatur.

Cool-down



SCHULTERBRÜCKE

SO GEHT'S: Aus der Rückenlage die Füße in der Nähe des Gesäßes etwas hüftgelenksweit aufstellen. Die Arme liegen eng am Körper, die Hände zeigen zur Decke. Einatmend das Becken anheben und die Hände unter dem Gesäß verschränken (1). Fünf bis zehn tiefe Atemzüge halten. Dann die Hände lösen und das Becken ausatmend absenken. Nacheinander die Knie Richtung Brust ziehen und mit den Händen die Knie greifen (2). Kleine Kreise mit dem unteren Rücken machen, dabei die Richtung auch wechseln.

DAS BRINGT'S: Kräftigt und lockert die unteren Rückenmuskeln.

LIEGENDER TWIST

SO GEHT'S: Aus dem Vierfüßlerstand einatmend den linken Arm zur Decke heben und ausatmend unter der rechten Achsel durchführen und am Boden ablegen (Foto oben). Zehn tiefe Atemzüge halten, dann Seitenwechsel.

DAS BRINGT'S: Beruhigt und gleicht die Wirbelsäule aus.



SHAVASANA

Für die Ententspannung die Beine lang ausstrecken, die Hände neben dem Körper ablegen, die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schließen und Spannung im Körper bewusst ausatmen. Mindestens sechs Minuten, gerne länger, im Shavasana bleiben.



WRAPSHIRT

Dieses Shirt mit dreifacher Wickeloptik und seitlicher Raffung kaschiert und ist nicht nur auf der Yogamatte ein Hingucker (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in pearl-white, aubergine-grey und violett-mauve. Preis: 49,95 Euro.



**YOGAPANTS
LONG**

Flexibel und anpassbar, denn mit dem Roll-down-Bund lässt sich die Höhe an der Taille, mit den Cuffs die Beinlänge variieren (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in aubergine-grey, violett-mauve und ethno-leo*. Preis: ab 59,95 Euro.



YOGA-T-SHIRT

Die Kellerfalte im Vorderteil macht nicht nur optisch etwas her, sondern verschafft komfortabel Weite – ein echtes Wohlfühlshirt (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in pearl-white, aubergine-grey, violett-mauve und ethno-leo*. Preis: ab 49,95 Euro.

SPORTIVE TOP

Extra sportlich ist dieses Tank Top mit dem U-Boot-Ausschnitt, das sich auch für dynamische Yogastile und Fitness-workouts gut eignet (90 % Nylon, 10 % Elasthan). Zu bestellen in aubergine-grey und violett-mauve. Preis: 39,95 Euro.



B

BESTELL-MODE

Ab auf die Matte! Die lässigen Teile aus der neuen Kollektion von Curare Yogawear und BRIGITTE machen auf und neben der Matte eine gute Figur



JETZT BESTELLEN – UND 15 % RABATT BEKOMMEN

Alle Produkte können Sie ganz einfach online bestellen unter brigitte.de/shop oder direkt im Curare-Online-Shop curare-yogawear.com. BRIGITTE-WOMAN-Leserinnen erhalten 15 Prozent Rabatt. Einfach folgenden Gutscheincode eingeben: BRIGITTE-23 (gültig bis 31.3.2021).

*Grafikprint plus 5 Euro extra.



WRAPJACKET

Ideal für den Weg zum Kurs oder die Endentspannung: Diese Wickeljacke liegt eng an, sitzt bequem und sorgt für den Extrakick Wärme für den Extrakick Wärme (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in aubergine-grey, violett-mauve und ethno-leo*. Preis: ab 44,95 Euro.



**YOGA
LEGGINGS
7/8**

Figurbetont und bequem: Diese Funktionshose gibt Halt und sorgt für eine schmeichelnde Silhouette, ohne dabei einzuengen (90 % Nylon, 10 % Elasthan). Zu bestellen in aubergine-grey und violett-mauve. Preis: 54,95 Euro.

WATERFALL SHIRT

3/4 SLEEVES

Lässige Falten an Schulter und Ausschnitt machen aus diesem Yogashirt mit Dreiviertel-Arm einen echten Figurschmeichler (94 % Viskose, 6 % Elasthan).

Zu bestellen in pearl-white, aubergine-grey, violett-mauve und ethno-leo*.

Preis: ab 49,95 Euro.



LOOSE PANTS 7/8

Feminin und bequem ist diese Yogahose mit dem gerafften, breiten Bündchen (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in pearl-white, aubergine-grey, violett-mauve und ethno-leo*. Preis: ab 54,95 Euro.



SWEATJACKE

Durch den Zwei-Wege-Reißverschluss ist diese Sweatjacke mit Kapuze auch auf dem Rad der perfekte Begleiter zum Yoga – oder beim Tee nach der Yoga-Praxis (50 % Baumwolle, 50 % Polyester). Zu bestellen in greymelange. Preis: 79,95 Euro.

