



**Rene Koch**

Trainer BSPA, Yogalehrer (My Yoga Days), Therapie Black Roll Trainer

## YOGA

*„Es gibt viele Yoga-Richtungen - und viele Ansätze Yoga zu unterrichten. Als ehemaliger Leistungssportler und Trainer habe ich mich entschieden Athletinnen und Athleten auf ihrem sportlichen Weg mit Yoga zu begleiten. Kraftvolle Asanas, Mobilität und fokussierte Körperarbeit sind die Basis meines Unterrichts. Natürlich bleibt in meinen Einheiten auch immer genug Zeit zu entspannen und sich zu erden, die sportliche Komponente aber steht im Vordergrund. Meine Yogaklassen sind für alle Levels gut geeignet und sollen eine kraftvolle Basis für den sportorientierten Yogi bilden. Athletinnen und Athleten finden hier außerdem, während ihrer Regenerationsphasen oder Verletzungspausen, einen perfekten Zugang zu ihren Körpern.“*

Dieser Ansatz lässt die Frage aufkommen wie sehr wir Yoga zukünftig in unseren sportlichen Alltag integrieren und wie viel Platz für Athletinnen und Trainer in den jeweiligen Trainingsplänen bleibt um mit der Körperarbeit „Yoga“ zu ergänzen.

Wir sprechen gemeinsam über die Vor- und Nachteile einer möglichen zusätzlichen „Belastung“ für SportlerInnen, beleuchten ein paar Hintergründe einiger sehr erfolgreicher und berühmter Yogis im Profisport und arbeiten aktiv an unseren Körpern.

Innerhalb des Workshops werden wir sowohl eine kurze gemeinsame Yoga Kennenlern-Runde praktizieren, als auch im Anschluss sehr genau und detailliert auf einzelne Asanas und deren Einsatz und Wirkung eingehen. Gemeinsam erlerntes wird dann abschließend in einer sportlichen Yogaeinheit praktiziert. Es wird natürlich auch genug Zeit geben Gelerntes und Erarbeitetes zu reflektieren und Fragen zu stellen.

Ziel ist es sowohl theoretisch, als auch praktisch die Zielsetzung von Sportlern und Trainern in Einklang zu bringen, aber auch mögliche öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zu erarbeiten.

## THEORIE TEIL 1: YOGA DAMALS UND HEUTE

Entstanden in Indien, umfasste Yoga geistige und körperliche Übungen – einfach zusammengefasst: Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) und Meditation. In seiner ursprünglichen Lehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommung, dazu gehört es Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Die Lehrmeinung des Yoga war vielen geschichtlichen Entwicklungen unterworfen und es gibt daher zahlreiche unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga, vor allem aber Herangehensweisen.

Yogaübungen heute verfolgen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Geübt werden Asanas die eine Balance zwischen Atmung und körperlichen Haltungen trainieren. Im „modernen Yoga“ liegt der Schwerpunkt in der Praxis, die eher meditativ oder körperbezogen sein kann – sozusagen als individuelle körperliche Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung. WICHTIG: weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen des Schülers!

Auch in der Welt des Sports haben unterschiedliche Yogaansätze Platz!

Wer in seiner Sportart oft einseitigen Bewegungsmustern unterliegt (Ausdauerathleten), dem kann es helfen Dysbalancen auszugleichen. Spilsportlern zB kann Yoga helfen nach kräftezehrende Trainingseinheiten wieder Entspannung zu finden. Die unzähligen Asanas sollen dort dehnen wo Dehnung nötig ist und da stärken wo Schwächen auftreten. Yoga bringt dem Golfer die Flexibilität in die Hüfte, dem Kampfsportler die Mobilität und dem Läufer die nötige Muskulatur – Yoga macht uns in unserer Sportart besser!

Ein ausbalancierter Körper, gekräftigt, gedehnt, geschult in Gleichgewicht und Koordination verletzt sich deutlich seltener! Und Verletzungsrisiken zu minimieren muss immer auch Ziel eines ausgeglichenen Trainings sein.

Die fokussierte Atmung (Pranayama) während den Asanas und weiterführende spezielle Atemübungen können das Lungenvolumen massiv vergrößern und somit die Herz Kreislauf Werte der Athleten deutliche verbessern.

- Yoga kann, muss aber nicht meditativ sein.
- Yoga braucht keine Räucherstäbchen um zu funktionieren!
- Yoga bedeutet nicht singend im Kreis zu sitzen oder seine Namen zu tanzen!

Yoga darf Geist und Körper trainieren! Ohne Konkurrenzdruck, ohne Richtig oder Falsch. Übungen und Abläufe sind mindestens so individuell wie die Athletinnen selbst!

## PRAXIS:KÖRPERSCHULE

Aufbauend erarbeiten wir Yogaübungen angepasst an einige der wichtigsten Bereiche des Körpers.






1. Mobilität der Fußgelenke, Kräftigung der Füße
2. Stabilität & Kräftigung der Beinachsen
3. Mobilität & Kräftigung der Hüfte
4. Ausrichtung des Beckens
5. Aufrichtung & Drehung der Wirbelsäule
6. Öffnung & Kräftigung des Schultergürtels

## THEORIE TEIL 2: ÖFFENTLICHKEITSWIRKSAME MASSNAHMEN






Wie findet Yoga seinen fixen Platz in den Trainingsplänen der Athletinnen und Gehirnen der Trainer?

- Kurzer Austausch über persönliche Erfahrungen
- Yogaausbildungen
- Mediale Darstellung Yoga im Sport
- Athletenfeedback






## ÜBUNGEN 1

	<p>HOCKE (Variante tiefe Hocke)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks</li> <li>- verbessert die Hüftbeweglichkeit</li> <li>- lindert Knie- und Hüftprobleme</li> <li>- stärkt Fußbewölbe und Muskulatur</li> <li>- kräftigt Gesäß- und Beinmuskel</li> <li>- Sturzprophylaxe</li> </ul>
	<p>HERABSCHAUENDER HUND (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks</li> <li>- streckt Rücken- Bein und Schultermuskulatur</li> <li>- stärkt Arme, Handgelenke und Achillessehne</li> <li>- baut ab: Stress, Müdigkeit, Kopfschmerzen</li> </ul>
	<p>STUHL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainiert Sprunggelenke, Knöchel, Knie, Rücken und Hüfte</li> <li>- Festigt die Oberschenkelmuskulatur</li> <li>- Hilft bei Schlaflosigkeit</li> <li>- Stärkt die Körperhaltung</li> </ul>
	<p>BAUM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kräftigt die kleinen Fußmuskulatur</li> <li>- Fördert das Gleichgewicht</li> <li>- Fördert eine aufrechte Körperhaltung</li> <li>- Kräftigt Bein- und Rumpfmuskulatur</li> <li>- Fördert Konzentration und Entspannung</li> </ul>
	<p>LANGSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditationshaltung</li> <li>- Fördert die aufrechte Körperhaltung</li> <li>- Fördert die Beweglichkeit der Fußgelenke</li> <li>- Dehnt die Beinmuskulatur</li> <li>- Stärkt die Körpermitte</li> <li>- Kräftigt die Gesäßmuskulatur</li> </ul>






## ÜBUNGEN 2

	<p><b>KRIEGER 1 (Variante)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt die Beinkraft</li> <li>- verbesserte das Gleichgewicht</li> <li>- dehnt den Hüftbeuger</li> <li>- dehnt Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur</li> <li>- trainiert die Ausdauer</li> <li>- verbessert die Aufmerksamkeit</li> </ul>
	<p><b>KRIEGER 2 (Variante)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt Beine und Knöchel</li> <li>- dehnt die Beinmuskulatur</li> <li>- stärkt die Bauchmuskulatur</li> <li>- kann Rückenproblemen vorbeugen</li> <li>- dehnt Leiste und Oberschenkel</li> <li>- wirkt positiv auf Selbstbewusstsein</li> </ul>
	<p><b>KRIEGER (Variante)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt die Beinmuskulatur</li> <li>- verbesserte das Gleichgewicht</li> <li>- stärkt die Fußmuskulatur</li> <li>- stärkt die Rückenmuskulatur</li> <li>- stärkt Schulter- u. Armmuskulatur</li> <li>- stärkt die Konzentration</li> </ul>
	<p><b>HALBMOND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftigt die Beinmuskulatur</li> <li>- Fördert die Stabilität</li> <li>- Kräftigt die Wirbelsäule</li> <li>- Kräftigt die Fußgelenke</li> <li>- Kräftigt die Kniegelenke</li> <li>- Fördert Gleichgewicht und Konzentration</li> </ul>
	<p><b>BAUM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt die Bein- und Fußmuskulatur</li> <li>- fördert Gleichgewicht und Konzentration</li> <li>- kräftigt Hüfte und Knöchel</li> <li>- trainiert Entspannung</li> <li>- trainiert Konzentration</li> </ul>






## ÜBUNGEN 3

	<p>SCHMETTERLING (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- öffnet die Hüfte</li> <li>- dehnt die inneren Oberschenkel und Leiste</li> <li>- beugt Müdigkeit vor</li> <li>- kann bei Depressionen helfen</li> <li>- stimuliert die Verdauungsorgane</li> <li>- verbessert den Blutkreislauf</li> </ul>
	<p>AUSFALLSCHRITT (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dehnt Oberschenkelvorderseite und Leisten</li> <li>- öffnet die Hüfte</li> <li>- weitet die Brust</li> <li>- kräftigt Beine und Rücken</li> <li>- mobilisiert die Schultern</li> </ul>
	<p>WEITER GRÄTSCHSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- öffnet die Hüfte</li> <li>- fördert Beweglichkeit und Mobilisation</li> <li>- stärkt die Beinmuskulatur</li> <li>- dehnt die Beinmuskulatur</li> <li>- stärkt den Rücken</li> <li>- dehnt die Hüftbeuger</li> </ul>
	<p>TAUBE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dehnt die gesamte Hüftmuskulatur</li> <li>- balanciert das Körperzentrum aus</li> <li>- beruhigt den Geist</li> <li>- fördert gerade Körperhaltung</li> </ul>
	<p>HAPPY BABY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- öffnet die Hüfte</li> <li>- stärkt Trizeps, Bizeps, Bauch und Oberschenkel</li> <li>- massiert den Magen</li> <li>- beugt Steifheit im unteren Rücken vor</li> </ul>

## ÜBUNGEN 4






	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule</li> <li>- richtet das Becken aus</li> <li>- kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur</li> </ul>
	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule</li> <li>- richtet das Becken aus</li> <li>- kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur</li> </ul>
	<p>KAMEL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- richtet das Becken aus</li> <li>- dehnt Wirbelsäule, Brust- und Bauchmuskulatur</li> <li>- stärkt Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur</li> <li>- öffnet den Brustraum</li> </ul>
	<p>LIEGENDER SCHMETTERLING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- öffnet Beininnenseiten</li> <li>- öffnet Brustraum</li> <li>- richtet Becken aus</li> <li>- regeneriert!</li> </ul>
	<p>KINDSHALTUNG (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entlastet Augen, Nerven, Hirn, Atmung</li> <li>- Entlastet Rücken, Schultern, Becken</li> <li>- Kann Stress abbauen</li> </ul>

## ÜBUNGEN 5

	<p><b>BERG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessert die Körperhaltung</li> <li>- fördert Aufmerksamkeit und Konzentration</li> <li>- stärkt die Beinmuskulatur</li> <li>- richtet die Wirbelsäule auf</li> <li>- reduziert Stress</li> </ul>
	<p><b>KATZE (Variante)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dehnt und kräftigt den Rücken</li> <li>- mobilisiert die Wirbelsäule</li> <li>- stärkt die Bauchmuskulatur</li> <li>- erdet und entspannt</li> </ul>
	<p><b>DREHSITZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilisiert die Wirbelsäule</li> <li>- dehnt Bauch- Gesäß-, Rücken- und Lendenmuskulatur</li> <li>- stärkt Bauch- und Lendenmuskulatur</li> <li>- massiert die Bauchorgane</li> </ul>
	<p><b>3 PUNKT KOPFSTAND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umkehrhaltung</li> <li>- Verbessert die Durchblutung</li> <li>- Kräftigt die Lunge</li> <li>- Stärkt die Wirbelsäule</li> <li>- Schärft die Konzentration</li> </ul>
	<p><b>ADLER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- richtet den Oberkörper auf</li> <li>- öffnet die Schultern</li> <li>- dehnt den Rücken</li> <li>- trainiert die Flexibilität der Hüfte und Beine</li> </ul>



## ÜBUNGEN 6

	<p>HASE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fördert die Beweglichkeit der Schultern</li> <li>- stärkt den Nacken</li> <li>- öffnet den Brustraum</li> <li>- stärkt die Konzentrationsfähigkeit</li> </ul>
	<p>KATZE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- öffnet die Schultern</li> <li>- stärkt den Rücken</li> <li>- längt die Wirbelsäule</li> </ul>
	<p>ADLER (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trainiert die Flexibilität der Schultern</li> <li>- fördert Gleichgewichtssinn</li> <li>- trainiert die Flexibilität der Beine und Hüfte</li> <li>- dehnt und entspannt den unteren Rücken</li> </ul>
	<p>HEUSCHRECKE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt die Schultermuskulatur</li> <li>- stärkten die Rückenmuskulatur</li> <li>- dehnt Bauch- und Beinmuskulatur</li> </ul>
	<p>YOGA LIEGESTÜTZ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kräftigt Schulter und Rückenmuskulatur</li> <li>- trainiert die Rumpfmuskulatur</li> <li>- stärkt Beinmuskulatur</li> </ul>