

Yoga als Ausgleichstraining im Leistungssport

Das Wichtigste zu allen asanas (Übungen) im Überblick:

Standhaltungen

Physische Wirkung

- Kräftigung großer Muskelgruppen – vor allem Bein- und Rückenmuskulatur
- aber auch Arme, Schultern, Rumpf und Becken
- Sowie kleinere und tiefliegendere Muskelstrukturen:
- Erhöhen die Fußstabilität, beugen Senk-, Platt-, Spreitzfüßen etc. vor
- Verbessern Körperhaltung und Gleichgewicht
- Fördern die Ausdauer
- Fordert: Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn
- Schmerzen lindern, Verletzungen vorbeugen, Bewegungsabläufe optimieren

Geistige Wirkung:

- Verbessert Körperwahrnehmung
- Standfestigkeit + Präsenz im Moment = Selbstvertrauen, Stärke

Wichtigste Alignment cues:

- Ausrichtung der Füße (aktive Fußgewölbe „Hastha-Bandha“)
- Ausrichtung der Knie (über 2. Zeh)
- Ausrichtung des Beckens

Twists / Drehhaltungen

Physische Wirkung:

- stärken Bauch- und Rückenmuskulatur
- Öffnen Hüften, Leiste, Becken und unteren Rücken
- lösen Verspannungen in Rücken- und Schultermuskulatur
- Anregung der Bandscheiben, Blockaden i.d. Wirbelsäule werden gelöst
- bessert asymmetrische Fehlhaltungen
- mehr Freiraum in Brustwirbelsäule
- regen den Stoffwechsel an / „Durchspülen der Gefäße“
- Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Geistige Wirkung:

- energetisierend, ausgleichend
- im Liegen: entspannend (Parasympatikusaktivierung)

Wichtigste Alignment cues:

- Aufrichtung der Wirbelsäule, neutrale Beckenstellung
- Aktivierung der Core-muskulatur („Inner“- statt „Outer-Twists“)
- leichte Drehung des Beckens zur Entlastung des Iliosakralgelenks

Vorbeugen

Physische Wirkung:

- Dehnung der Körperrückseite: Waden, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Rücken (-> intensive Dehnung der Wirbelsäule)
- Körpervorderseite aktiv
- „Durchspülen der Gefäße“

Geistige Wirkung:

- Bewusstheit: zu sich / zur Ruhe kommen

Wichtigste Alignment cues:

- Aufrichtung / (Länge in) der Wirbelsäule
- aus Hüfte (nicht aus Taille) beugen
- beim Hinein- und Hinausgehen in/aus der asana: Knie beugen, Core aktiv
- Cave: Spannungs-Dehnungsverhältnis

Rückbeugen

Physische Wirkung:

- Dehnung der Körpervordereite: Schulter, Brust-, Bauch-, Hüft-, (Oberschenkel)-muskulatur
- Mehr Raum im Brustbereich
- Körperrückseite, oberer Rücken gekräftigt
- Mobilisierung Hüfte und Wirbelsäule
- Hyperkypohse Prävention

Geistige Wirkung:

- Energetisierend (Stärkung des Nervensystems)
- „Herzöffner“

Wichtigste Alignment cues:

- Beuge nur aus dem oberen Rücken!
- Core, Gluteus, Oberschenkel immer aktiv
- Oberschenkelinnenrotation
- Nacken lang
- Merke: Twists vor Rückbeugen! Nie Rück- und Vorbeugen im ständigen Wechsel !

Umkehrhaltungen

Physische Wirkung:

- Positiver Effekt auf Herzkreislauf-, Lymph-, Nerven-, Hormonsystem + verbesserte Blutzirkulation (gesundes Lungengewebe)
- Effektivere Atmung
- Dehnung der gesamten Körperrückseite
- Kräftigung des Oberkörpers insb. Schultern und Core

Geistige Wirkung:

- Achtsamkeit, Selbstvertrauen, innere Stärke (Mut)

Wichtigste Alignment cues:

- Oberarme rotieren nach außen
- gerader Rücken (Gesäß und Schultern eine Linie)
- Core aktiv

Achtung:

- Bei Bluthochdruck nicht zu lange halten!
- Übungen die viel Druck auf Nacken und Schultern ausüben erst bei ausreichender Erfahrung, muskulärer Stabilität! Und Beweglichkeit im Schultergelenk

Armbalancen

Physische Wirkung:

- fördert Kraft, Balance / Gleichgewichtssinn
- verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination
- kräftigt Schulter-, Core-Muskulatur : Bauch- und Rückenmuskeln und Beckenboden sowie Arme, Schultern und Handgelenke
- stärkt die gesamte Tiefenmuskulatur

Geistige Wirkung:

- fördert Mut, Konzentration und Selbstbewusstsein

Wichtigste Alignment cues:

- Gelenke stapeln! Schulter über Ellenbogen, Ellenbogen über Handgelenk etc.
- Gesäß und Schultern eine Linie, Core aktiv
- aktiv zwischen den Schulterblättern herausdrücken
- Handgelenke aufwärmen

Pranayama im Leistungssport

Vorteile der Nasenatmung:

- verlangsamt die Herzfrequenz
- mehr Zeit zum Gasaustausch in der Lunge
- effizienter als Mundatmung
- Natürlicher Filter für Schadstoffe und Viren
 - weniger Erkrankungen
- Nasenatmung erwärmt die Luft
 - verbessert die Sauerstoffaufnahme über die Gefäße
 - steigert die Leistungsfähigkeit

→ Ujjayi-Atmung

Die Atmung als Werkzeug zur Leistungssteigerung nutzen durch:

1. Bauchatmung / vollständige Yogaatmung
2. Ausatmung verlängern
3. Quadratatmung und Kumbhaka
4. Synchronisation von Atmung und Bewegung (den Atem zählen)

Kontaktinfo

Mail: yoga-mit-sabrina@gmx.de

Webseite: yomisa-yoga-mit-sabrina.jimdosite.com

Instagram: [yomisa_yoga_mit_sabrina](https://www.instagram.com/yomisa_yoga_mit_sabrina)