



Schlank mit Yoga

Inzwischen ist es bewiesen: Yoga ist ein **gutes Mittel gegen Stress**. Und weil es so entspannend ist, reguliert es quasi von selbst den Appetit. Zugleich baut man dabei Muskeln auf. Deshalb ist die östliche Technik ein toller Schlankmacher

Sie haben schon viele Diäten versucht? Und dennoch nicht abgenommen? Die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Yoga-Lehrerin Petra Orzech weiß Rat. Sie meint: Wer die östlichen Praktiken des Yoga mit einer nährstoffreichen Ernährung kombiniert, gibt dem Körper genau das, was er braucht, und wird deshalb auch mit Erfolg abnehmen. Für Krankenkassen leitet sie Yoga- und Ernährungskurse, die genau auf diesem Konzept basieren.

Yoga hilft besser als Süßes

Wer lange Zeit unter starkem beruflichem Stress gestanden hat, bezahlt dies häufig mit einer Gewichtszunahme. Denn eine Folge ist, dass der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Früher konnten wir durch Flucht und Bewegung das Hormon wieder abbauen. In unserem zivilisierten Arbeitsleben ist das undenkbar. Heute trommeln wir allenfalls noch mit den Fingern. Wenn Körper und Psyche immer wieder oder ständig gestresst sind und wir diesen Stress nicht durch Sport oder Bewegung und Entspannung abbauen können, gerät das Stress-System

aus dem Gleichgewicht. „Lässt der Stress nicht nach, baut Cortisol sogar Muskel- und Knochenmasse ab“, weiß die Ökotrophologin Orzech.

Cortisol sorgt außerdem dafür, dass Zucker und Fette freigesetzt werden und ins Blut gelangen. Und genau das führt für dem berühmten Heißhunger nach Süßem und Fettem. Die Wissenschaft geht davon aus, dass jeder zweite Mensch stressbedingt nach Fett und Zucker verlangt. Für Orzech ist Yoga eine gute Alternative zu Süßem. „Denn es bietet einfache Übungen, um den eigenen Rhythmus zwischen aktiv und passiv einzupendeln – sie sind die neutralisierende Relax-Antwort auf die durch Stress ausgelöste *Fight or flight*-Reaktion des Körpers“, so die Yoga-Lehrerin. Man lernt entspannt zu bleiben und sorgt bewusst für sich statt sich schnelle Beruhigung mit Süßem zu verschaffen.

Bewusst statt nebenbei atmen

Dass die Atmung im Yoga eine elementare Rolle spielt, ist bekannt. Doch dass spezielle Atemtechniken sogar die Fettverbrennung anregen, wissen nur wenige. Zudem reduzieren sie Stress und wirken entgiftend. Wir zeigen Ihnen eine

tolle Atemübung für den Nachmittag, die hellwach macht und überdies ein wahrer Fettkiller ist.

Die Espresso-Atmung

Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Beobachten Sie eine Weile Ihren Atemfluss. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und bringen Sie diese auf Schulterhöhe. Die Arme liegen dicht am Oberkörper. Atmen Sie tief ein. Dabei strecken Sie die Hände mit weit gespreizten Fingern nach oben. Atmen Sie kräftig und geräuschvoll aus und ballen Sie dabei die Hände wieder zu Fäusten. Wiederholen Sie den Zyklus und atmen Sie schnell und rhythmisch. Betonen Sie das Ein- und Ausatmen gleichermaßen. Ziehen Sie bei jedem Ausatmen den Bauchnabel bewusst etwas ein, spüren Sie die Muskelkraft im Bauchraum. Stellen Sie sich beim intensiven Ausatmen vor, wie Ihr Verbrennungsfeuer angeregt wird. Üben Sie dreimal zwanzig Atemzyklen, machen Sie dazwischen jeweils eine kurze Pause. Atmen Sie entspannt ein und aus.

Das Yoga-Programm für eine SCHLANKE LINIE

Für ihr Buch „Slim Yoga“ hat Petra Orzech Bewegungsfolgen mit Übungen zusammengestellt, die zum einen den Muskelaufbau besonders fördern, zum anderen die Fettverbrennung anregen. Zum Kennenlernen zeigen wir einige mittelschwere Wohlfühl-Übungen: im Stehen und am Boden.

Stellen Sie sich ans Fußende der Matte, die Füße berühren sich. Spannen Sie die Beinmuskeln an. Mit der Einatmung führen Sie die nach unten hängenden Arme in einem weiten Bogen über die Seite nach oben. Handflächen zeigen zueinander. Heben Sie dabei stolz den Brustkorb, sodass Sie in eine leichte Rückenbeuge kommen. Halten Sie die Stellung fünf Atemzüge lang. (ohne Bild)

Berg mit Brustkorboffnung Stellen Sie sich an das Ende der Matte. Mit der Ausatmung machen Sie mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten und drehen dabei den Oberkörper mit zur rechten Seite. Die Zehen zeigen nun nach außen. Kippen Sie Ihr Becken nach vorn, so fallen Sie nicht ins Hohlkreuz. Beugen Sie ausatmend die Beine so weit Sie können. Die Knie zeigen zur Seite. Bringen Sie den rechten Ellenbogen vor das rechte Knie. Den linken Arm nach oben strecken. Drücken Sie Knie und Ellenbogen gegeneinander. Wenn möglich, richten Sie den Blick zur Decke. (Bild 1)

Twist mit gegrätschten Beinen Drehen Sie die Füße parallel zueinander. Hände in die Hüften. Spannen Sie Bein- und Rumpfmuskeln an und beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn. Stellen Sie die rechte Hand auf die Matte ab. Falls Sie nicht auf den Boden kommen, nehmen Sie einen Yoga-Block zu Hilfe. Strecken Sie einatmend

den linken Arm Richtung Decke. Drehen Sie dabei so weit wie möglich den Oberkörper mit zur linken Seite. Wenn möglich, geht der Blick zur Decke. Drei Atemzüge halten. Dann wechseln und rechten Arm zur Decke strecken und den Oberkörper mitdrehen. Wieder drei Atemzüge lang halten. Zum Schluss beide Hände auf die Matte bringen, Beine leicht beugen und fußbreit nebeneinander stellen. Einatmend mit rundem Rücken nach oben zum Stand aufrollen. (Bild 2)

Dreibeiniger Tisch Kommen Sie zum Sitzen auf die Matte. Strecken Sie die Beine. Legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel kurz vor dem Knie. Stellen Sie den linken Fuß auf. Richten Sie die Hände so aus, dass die Fingerspitzen nach vorn zeigen. Heben Sie mit der Einatmung das Gesäß von der Matte, so hoch wie möglich. Lassen Sie den Kopf in den Nacken gleiten, sofern dies angenehm für Sie ist. Bleiben Sie drei bis fünf Atemzüge lang in dieser Haltung. Heben Sie mit der Einatmung den Kopf und stellen Sie das rechte Bein ab. Übung mit dem linken Bein wiederholen. Gehen Sie in den Sitz. Strecken Sie die Beine. (Bild 3)

Halber Drehsitz Stellen Sie nun den rechten Fuß an die Außenseite des linken Oberschenkels. Platzieren Sie die rechte Hand hinter Ihren Rücken. Den linken Arm bringen Sie angewinkelt an die Außenseite des rechten Knies. Drücken Sie Knie und Arm gegeneinander, um tiefer in die Drehung zu kommen. Fünf Atemzüge halten. Dann Seite wechseln. (Bild 4)

Gehen Sie zum Schluss in die „Kindchenstellung“. Dabei setzen Sie sich auf die Knie. Dabei ruht das Gesäß auf

den Füßen. Legen Sie den Rumpf auf den Oberschenkeln ab. Die Arme liegen neben dem Körper. Atmen Sie fünf bis zehn Atemzüge tief in den Bauch ein und aus.

Eva van Wingerden



BUCHTIPP

Petra Orzech
Slim-Yoga
Gräfe & Unzer, €19,99

