

Mit Yoga abnehmen

Werfen Sie Ballast ab!

Für Yoga-Lehrerin Petra Orzech ist Yoga ist „ein tolles Werkzeug, um auf sich zu hören“ – die wichtigste Voraussetzung dafür, abzunehmen und sein Gewicht zu halten.



LIEBLINGS-ASANAS
von active woman – Nr.

3

Brücke oder Rad

Kinderleicht sieht diese einbeinige Brücke (auch als Rad bekannt) aus – tatsächlich erfordert diese Asana eine flexible Körpervorderseite, einen kräftigen Rücken und starke Arme.

Als Ernährungswissenschaftlerin hat Petra Orzech viele Jahre lang Diäten entwickelt; in ihrer späteren Yoga-Ausbildung allerdings wurde ihr klar, dass man ein gesundes Wohlfühlgewicht nicht durch Verzicht – und dafür stehen nun einmal Diäten – erreicht. „Ich betrieb Yoga zwar schon seit 20 Jahren, aber erst die Ausbildung vermittelte mir noch einmal tiefergehende Einsichten, was beim Yoga im Körper passiert“, erzählt sie – und kam zu einem klaren Ergebnis: „Das Konzept der Kalorienreduktion ist meiner Ansicht nach kontraproduktiv fürs Abnehmen – ebenso sind es rigide Ernährungsvorschriften, die von außen an uns herangetragen werden.“

Aber kann man denn „nur mit Yoga“ wirklich abnehmen? Yoga, erklärt Petra Orzech, weckt die so genannte somatische (Soma = Körper) Intelligenz und vermittelt ein Gespür für den Körper: „Yoga lehrt und hilft uns, unserem Körper wieder zu vertrauen.“ Yoga ist für sie der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung: Der Druck, abnehmen zu müssen, weicht dem Gefühl, sich bewusst ernähren zu dürfen. Petra Orzech hat für sich persönlich ein paar einfache Regeln definiert: Finger weg von Fertigprodukten, hin zu natürlichen Lebensmitteln und einfachen Gerichten. Einige Jahre lang hat sie aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichtet. Inzwischen isst sie wieder tierische Produkte, weil sie spürt, dass es ihrem Körper gut tut – in Bio-Qualität und aus artgerechter Haltung, versteht sich.

Und welchen Stellenwert hat denn nun die eigentliche Yoga-Praxis fürs Abnehmen? Yoga kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung ankurbeln. Vor allem Frauen, die viel am Schreibtisch sitzen, haben oft einen trägen Stoffwechsel und nehmen zu wenig Sauerstoff auf. Ihnen empfiehlt Petra Orzech eine einfache Übung aus ihrem Yoga-Programm, die sich leicht in den Alltag einbauen lässt – die Espresso-Atmung, ein echter Fettkiller:

- Gerade hinsetzen oder auch hinstellen, Oberkörper aufrecht halten. Arme hängen lassen, Fäuste ballen, dann Arme seitlich dicht am Oberkörper anwinkeln, die Fäuste auf Schulterhöhe bringen.
- Mit der Einatmung die Fäuste kraftvoll nach oben drücken, den Arm komplett strecken, die Finger spreizen.
- Mit einer kräftigen, geräuschvollen Ausatmung die Fäuste wieder ballen und in die Ausgangsstellung zurückgehen.
- Übung 10 bis 50 Mal wiederholen, bei jedem Ausatmen den Bauchnabel bewusst etwas einziehen, bei der Ausatmung Bauchdecke entspannen.

Petra Orzech: „Es sind solche einfachen Dinge, die oft die größten Hebel bieten!“

Ihre Erfahrungen aus Ernährung und Yoga hat Petra Orzech in ein ganz neues Yoga-Programm einfließen lassen: Slim Yoga. Viele unterschiedliche Yoga-Einflüsse verbinden sich hier mit ihrem Ernährungswissen, klassische Übungen und neue moderne Elemente verschmelzen miteinander. Das Programm soll den Stoffwechsel anregen, den Körper straffen und formen, von dickmachendem Stress befreien. Slim-Yoga gibt es z.B. als 10-Wochen-Programm. Und wie viel kann man in 10 Wochen abnehmen? „Das kann und will ich nicht beantworten“, sagt Petra Orzech, „denn die Voraussetzungen sind von Mensch zu Mensch doch sehr unterschiedlich. Jeder Mensch hat zudem eine bestimmte Konstitution und bestimmte natürliche Maße, die der Körper anstrebt. Die eine ist zierlich, die andere hat eher breite Hüften. Deshalb kommt es nun wirklich nicht auf Modellmaße an, sondern auf das persönliche Wohlfühlgewicht, das bei jedem anders sein kann!“

In Petra Orzechs Online-Programm stehen fünf Yoga-Einheiten pro Woche à 20 Minuten auf dem Programm. Die Regelmäßigkeiten ist ihr wichtig: „So kommt Yoga bei uns an: durch die Routine, wie das Zähneputzen!“ Aber die Einheiten sind kurz, damit sie jeder in den Alltag einpassen kann – ohne dass Stress aufkommt. Idealerweise absolviert man das Yoga-Training gleich morgens und ist fit für den Tag. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass immer andere Ziele verfolgt werden: Mal ist es die Entgiftung, mal die Fettverbrennung, mal die Entspannung – immer mit dem Ziel, dass der Körper in Harmonie kommt und bleibt!



Foto: Shutterstock (2) / ianivat

Unsere Expertin

Petra Orzech ist Diplom Oecotrophologin, zertifizierte Yogalehrerin und Autorin mit einem umfassendem Fachwissen und einem enormen praktischen Erfahrungsschatz in den Themenbereichen Körpergewichts- und Stressmanagement. Ihr Motto: „Arbeite nicht gegen deinen Körper, sondern mit ihm“. Das Ergebnis: mehr Lebensqualität. www.petra-orzech.com