





Yoga

für eine gute Figur

Yoga ist mehr als Sport. Die Übungen helfen Dir dabei, Heißhunger zu regulieren, Deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und den Körper zu entgiften. Auf sanftem Weg zur persönlichen Traumfigur

Von **Katharina Goßmann**

Viele Hollywood- und Pop-Stars schreiben ihre schlanken, straffen Körper dem Yoga zu. Nicht wenige Yogis dagegen rümpfen die Nase, wenn es um äußere Schönheit geht. Für sie ist Yoga eine Jahrhunderte alte Philosophie mit dem Ziel der Erleuchtung, ganz ohne Selbstbezug.

Fakt ist trotzdem: Alle, die sich zu einer regelmäßigen Yogapraxis aufraffen, stellen sehr schnell positive Veränderungen an ihrer Figur fest. Dabei verbraucht Yoga im Gegensatz zu klassischen „Abnehm-Sportarten“ wie Joggen weniger Kalorien. Warum also sind die Übungen auf dem Weg zur Traumfigur optimale Begleiter?

In Bestform dank Muskelaufbau und Dehnung

Erster Grund: Yoga trainiert. Auch wenn manche Yoga-Haltungen (Asanas) von außen nicht sehr spektakulär aussehen: Viele Übungen nutzen das Eigengewicht des Körpers oder erfordern ein gutes Maß an Balance und werden manchmal lange gehalten. Wer schon mal eine Minute auf einem Bein stand oder versucht hat, seine Arme für kurze Zeit seitlich auszustrecken, weiß, wie intensiv solche Haltungen sind.

So baut Yoga Muskeln auf. Und wer mehr Muskeln hat, sieht schlanker aus. Zudem verbrauchen Muskeln mehr Energie als Fett, man kann also mehr essen, ohne dabei zuzunehmen – oder nimmt ab, wenn man so weiter isst wie bisher.

Im Gegensatz zu etlichen Sportarten, die viele Kalorien verbrauchen (wie Joggen oder Tennis), aber nur einzelne Körperbereiche stark belasten, kombinieren yogische Haltungen den Muskelaufbau außerdem immer mit Dehnung. Denn bei fast allen Asanas werden gleichzeitig einzelne Muskel(-partien) aktiviert und gestärkt, während andere gelängt werden. Im Laufe einer Yoga-Klasse bearbeitet

man so alle Körperbereiche. Das Ergebnis sind lange, schlanke Muskeln, ein flexibler Körper und eine verbesserte Haltung.

Die einzelnen Yoga-Stile unterscheiden sich allerdings stark in der Intensität der Übungen: Wer täglich 90 Minuten lang die körperlich sehr anspruchsvolle Ashtanga Yoga-Abfolge übt, kann tatsächlich innerhalb von wenigen Monaten einen Hollywood-Traumkörper vorweisen. Wer dagegen ein Mal pro Woche Hatha Yoga übt, muss sich mit subtileren Veränderungen zufrieden geben: einer besseren Haltung, gestrafften Silhouette und kraftvolleren Bewegungsabläufen. Positiv an den unterschiedlichen Yoga-Stilen ist auch, dass es für jedes Alter und jedes Fitness Level die passende Yoga-Art gibt. Joggen, Tennis und Krafttraining dagegen kommen nicht für alle in Frage.

Yoga verringert emotionales Essen

Viele Menschen essen, weil sie sich etwas Gutes tun wollen. Süßes und Salziges dienen als Belohnung und sind mit positiven Gefühlen verbunden. Diese Assoziation steht oft in traurigem Kontrast zur Realität: Nach dem Zucker-High folgt der energetische Zusammenbruch, von Blähungen, Verstopfung, Reizdarmsyndrom und Ähnlichem ganz zu schweigen. Und wer dauerhaft zu viel isst, wird früher oder später unter Übergewicht leiden.

Im Yoga legt man Wert darauf, den eigenen Körper, aber auch die eigenen Gefühle achtsam wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern: Wie geht es mir heute? Bin ich müde, traurig, aufgedreht? Durch diesen intensivierten Kontakt mit sich selbst können Yoga-Übende auch im Alltag besser erkennen, was sie wirklich brauchen: vielleicht eben nicht eine Tafel Schokolade, sondern eine Pause oder ein aufbauendes Gespräch.

Auch Stress und Überforderung verleiten Menschen dazu, ihren Gelüsten nachzugeben. Kurzfristig beruhigt Essen tatsächlich die Nerven. Doch leider hilft diese Strategie nicht dabei, Stresshormone abzubauen – und ist alles andere als gut für die Figur. Yoga dagegen wirkt innerer Anspannung gleich mehrfach entgegen: Die Bewegung baut Stress ab, die tiefe Atmung während der Übungen beruhigt die Nerven, die Meditation sorgt dafür, dass die To Do-Liste mal nicht drohend vor dem inneren Auge schwebt. Die Entspannungseinheiten verfestigen diesen Effekt und bieten eine Art Kurzerholung von den Strapazen des hektischen Tages. Wer regelmäßig Yoga übt, wird merken, dass sich der kontinuierliche Stressabbau immer deutlicher auf das (Ess-)Verhalten auswirkt.

Yoga reguliert das Hungergefühl

Sportarten wie Squash verbrennen sehr viel Energie. Im Hinblick auf ein entspanntes Essverhalten ist das aber eher kontraproduktiv: Denn unter extremen Belastungen verbrauchen wir allen im Blut verfügbaren Zucker, sorgen so für Unterzuckerung – und erzeugen Heißhunger.

Beim Yoga dagegen wird möglichst wenig Energie eingesetzt. Ziel ist eine gleichmäßige, tiefe und ruhige Atmung: So weiß der Übende gerade bei herausfordernden Übungen wie dem Sonnengruß, dass er es nicht übertreibt. Zudem werden in den einzelnen Positionen immer nur die Körperbereiche aktiviert, die gebraucht werden. Alle anderen bleiben bewusst entspannt, wie auch die innere Haltung: Ich beobachte, was heute geht und was nicht, aber ich bewerte es nicht, zwingen mich zu nichts und mache Pausen, wenn ich sie brauche.

Kurz gesagt: Beim Yoga wird nicht gekämpft. Deshalb ist man nach dem Yoga auch nicht total erschöpft und stürzt sich auf die nächste Pizza. Viele Yogis berichten vielmehr, dass sie sich nach herausfordernden 90-Minuten-Yogasequenzen kraftvoller und entspannter fühlen als zuvor und gar keinen Hunger verspüren.

Yoga entgiftet Körper und Seele

Ein wunderbarer Nebeneffekt des Yoga ist die Entgiftung. Drehhaltungen und Atemübungen aktivieren die Verdauung – essentiell, um Giftstoffe schnell auszuschleiden und die Entstehung neuer Schlacken aufgrund eines trägen Magen-Darm-Traktes zu verhindern. Bei Kapalabhati, dem sogenannten Feueratem (rhythmisches Ausatmen), werden Schlacken auch direkt über den Atem abgeben. Es gibt sogar Gerüchte, dass Kapalabhati das Bauchfett zum Schmelzen bringt. Ein entgifteter, entschlackter Körper sieht nicht nur straffer aus, sondern fühlt sich auch leichter, fitter und agiler an und ist damit ein echter Motivator auf dem Weg zur individuellen Traumfigur. Yoga entgiftet zusätzlich den Geist. Denn manchmal gibt es nur ein Hindernis, das uns davon abhält, eine gute Figur zu haben: unser liebloser, überkritischer Blick auf uns selbst. In so gut wie jeder Sportart hat man ein festgesetztes Ziel, etwa möglichst schnell zu laufen, den Ball ins Tor zu schießen, den Gegner zu übertrumpfen...

Im Yoga dagegen geht es nicht darum, etwas zu können, sondern in liebevollen Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten, sich auf allen Ebenen zu erfahren, sich auszuprobieren, den Mut zu entwickeln, eigene Grenzen zu erweitern – oder einfach zu akzeptieren. Wer im Yoga übt, sich anzunehmen, und aufhört, sich mit anderen zu vergleichen, kann das irgendwann auch im Alltag. Und das hat positive Auswirkungen auf das Essverhalten. Nach Dutzenden von Diäten, Hunger- und Fressattacken erkennt man endlich wieder die eigenen Bedürfnisse und kann genussvoll das essen, was dem Körper gut tut. So kehrt Stück für Stück Normalität und Entspannung beim Essen zurück. Und davon profitiert auch die Figur.

Unsere Autorin Katharina Goßmann ist Yogini und Redakteurin bei YogaEasy.



Petra Orzech

„Stress ist einer der Hauptgründe für den Anstieg von Übergewicht“

Yogalehrerin und Ökotrophologin Petra Orzech hat u. a. die Slim Yoga-Methode zum Abnehmen entwickelt (www.slim-yoga.com)

Wie funktioniert Slim Yoga genau?

Die meisten Abnehm-Programme legen das Stoffwechselfeuer lahm, da sie gegen unseren Körper arbeiten. Das funktioniert nur kurzfristig und ist ungesund. Bei Slim Yoga geht es darum, mit dem Körper Hand in Hand zu arbeiten, ihm wieder zu vertrauen und Freude am Essen sowie an der Bewegung zu entwickeln. Das Konzept kombiniert Yoga mit Ernährung.

Etliche Sportarten verbrennen mehr Kalorien als Yoga. Warum also sollte man zum Abnehmen Yoga machen?

Beim Abnehmen geht es nicht nur um die Kalorienverbrennung. Wissenschaftler haben zum Beispiel festgestellt, dass Stress einer der Hauptgründe für den weltweiten Anstieg von Übergewicht ist. Slim Yoga nutzt unter anderem spezielle Entspannungstechniken, um dem dick machenden Stressmodus zu entkommen und so natürlich und nachhaltig abzunehmen.

Yoga ist eine alte indische Philosophie, die einen näher zu Gott bringen sollte. Wie passt das mit Slim Yoga zusammen?

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept. Es hilft uns, näher zu Gott zu kommen, aber es hilft ebenso bei Rückenschmerzen, Depressionen und eben auch bei der guten Figur. Beim Slim Yoga geht es darum, alles wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen – auch das Körpergewicht.

Happy Yoga — Fatburner zum Abnehmen

mit **Petra Orzech**

Strafft die Figur, stärkt den Körper: Diese vitalisierende Übungsreihe regt Deinen Stoffwechsel an und hilft Dir dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen



1. Mache Deine Hände zu Fäusten und bringe sie vor die Schultern.



2. Beim Einatmen Arme nach oben strecken, Finger spreizen. Beim Ausatmen Hände herunter ziehen und zu Fäusten ballen. Zehn Mal dynamisch wiederholen. Pause. Zwei weitere Runden anschließen.



3. Komme in den Vierfüßler-Stand, hebe den rechten Arm, schiebe ihn unter dem Körper hindurch und lege ihn auf der linken Seite ab. Strecke das linke Bein nach hinten und bring den linken Arm hinter den Körper.



4. Drücke Dich hoch in den „Dreibeinigen Hund“, senke das rechte Bein zum „Herabschauenden Hund“ und komme auf die Zehenspitzen. Drehe die Fersen zur rechten Seite und dehne Deine linke Seite.



5. Bringe den rechten Fuß etwas weiter nach hinten. Löse die linke Hand vom Boden, setze Dich seitlich tief, bis der Po fast am Boden ist. Drücke Dich zurück in den Herabschauenden Hund. Drei Mal wiederholen.



6. Strecke Dein rechtes Bein in die Luft und bringe mit der Ausatmung das Knie Richtung Stirn. Halte einige Atemzüge.



7. Setze das Knie ab, strecke das linke Bein nach hinten in die Luft. Öffne die Hüfte und bringe den linken Arm nach oben, so dass der Oberkörper sich zu linken Seite öffnen kann. Halte einige Atemzüge.



8. Bringe nun den Fuß vor den Körper in Höhe deines Bauchnabels. Halte noch kurz und setze dann den Fuß wieder ab.



9. Bringe die Hände auf die Matte. Beuge den rechten Arm und hebe das linke Bein nach oben. Setze den Fuß wieder ab, strecke den Arm wieder und schaue nach vorne. Drei Mal wiederholen.



10. Strecke Dein Bein nach hinten, hebe das rechte Knie und bringe den rechten Fuß nach vorne zwischen deine Hände. Richte Dich auf zum Krieger II.



11. Beim Einatmen das rechte Bein strecken, Zehen heranziehen, Arme nach oben. Beim Ausatmen komme zurück in den Krieger II, Blick nach vorne. Drei Mal wiederholen.



12. Drehe beide Füße so, dass die Zehen nach außen zeigen. Beuge die Beine. Beim Einatmen Arme nach oben strecken, Finger spreizen. Beim Ausatmen ziehe die Hände herunter und mache Fäuste. Drei Mal wiederholen.



13. Komme wieder in den Vierfüßler-Stand und wiederhole die Schritte zwei bis zehn auf der anderen Körperseite.



14. Stelle Dich an den Anfang Deiner Matte und bringe die Hände vor Dein Herz. Platziere den rechten Fuß an Deinem linken Oberschenkel für den Baum.



15. Lege die Hände an Deine Taille und bringe das rechte Knie nach vorne. Komme nach vorne und lege die Hände vor Dir auf die Matte. Strecke das rechte Bein weit nach hinten oben in den stehenden Spagat.



16. Setze Dich in die tiefe Hocke und strecke die Arme nach vorne. Komme in die Stuhlstellung und halte einige Atemzüge. Wiederhole Baum und Spagat auf der linken Seite und beende mit der Stuhlstellung.



17. Lege dich auf den Rücken und bringe die Füße Richtung Po. Hebe das Becken hoch für das halbe Rad. Strecke nun das rechte Bein nach oben und senke es wieder ab. Drei Mal wiederholen, dann Seitenwechsel.



18. Winkle die Beine in der Luft an und schlage das Rechte über das Linke. Hände in den Nacken und Kopf heben. Ausatmen: Füße wegstoßen. Einatmen: Knie heranziehen. Drei Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



19. Lege Dich mit angewinkelten Beinen auf Deine rechte Seite. Bringe den linken Arm zur rechten Seite. Schauge nach links, atme in den Bauch ein und aus und spüre die Dehnung. Wechsle die Seite.



20. Lege Dich ausgestreckt auf den Rücken und genieße mit ruhigen Atemzügen die abschließende Entspannung.



21. Schüttle noch einmal Deine Beine kräftig aus und komme dann zum Sitzen. Bringe die Hände in Gebetshaltung vor Dein Herz und spüre in Deinen Körper hinein. ☺

Exklusiv für Happy-Way-Leserinnen: das Video „Fatburner zum Abnehmen“



Lust bekommen, mit Petra Orzech noch mehr Yoga zu üben? Bei YogaEasy.de, Deutschlands erstem Online-Yoga-Studio, können Leserinnen und Leser von HAPPY WAY exklusiv dieses und alle anderen 300 Videos ansehen. Dafür einfach im Internet auf die Seite www.yogaeasy.de/happyway15x gehen und Dich kostenlos für einen Monat anmelden.

Viel Spaß wünschen HAPPY WAY und yogaeasy.de