



## Gesundheitstipp

# Yoga für jeden

Während die einen schon begeistert Yoga praktizieren, sind andere noch skeptisch. Dabei lohnt es sich für jeden, Yoga einmal auszuprobieren: „Yoga ist eine schöne Möglichkeit, um Körper und Atem in Einklang zu bringen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen“, erklärt Yogalehrerin Svenja Folkerts von der BARMER. „Im Alltag achten wir recht wenig auf unsere Atmung und unseren Körper. Wir funktionieren einfach nur. Yoga kann uns dabei helfen, uns mehr zu zentrieren. Denn es ist im Yoga egal, wie schön man eine Bewegung ausführen kann oder ob man eine Pause braucht, Yoga wirkt trotzdem“, erklärt Folkerts. Anders als beim Fitness- oder Herz-Kreislauf-Training, bei dem der Körper den Atem bestimmt, folgt im Yoga der Körper dem Atem: Man atmet erst ein und bewegt sich dann. „Regelmäßig Yoga zu machen hilft, mehr Klarheit, Fokus und Ausgeglichenheit zu spüren“, erklärt Folkerts.

### Welche Yoga-Art passt zu mir?

Zu den bekanntesten Formen gehören Vinyasa, Hatha, Yin-Yoga, Ashtanga, Power und Kundalini. Verwirrt? Probieren Sie verschiedene Arten in Anfängerkursen aus, um herauszufinden, welche am besten zu Ihnen passt. Gute Einsteiger-Yoga-Arten sind Hatha- oder Vinyasa-Yoga: „Hatha-Yoga legt den Fokus auf das längere Halten der Yoga-Positionen. Vinyasa-Yoga verknüpft die Positionen, die Asanas, fließend miteinander, die Yoga-Sequenzen sind abwechselnd dynamisch, soft und kreativ“, erklärt Folkerts.

Übrigens ist Yoga nicht nur etwas für Frauen. Auch für Männer ist es eine tolle Möglichkeit, eine entspannte Auszeit vom Alltag zu nehmen. Svenja Folkerts empfiehlt Männern, Vinyasa- oder Power-Yoga auszuprobieren: „Beim Power-Yoga liegt der Fokus auf der körperlichen Praxis, das spricht Männer oft eher an.“

### Vier einfache Yoga-Übungen für den Arbeitsplatz

#### Schultergruß

Setzen Sie sich gerade hin. Einatmen, Hände über die Seiten nach oben. Ausatmen, Hände vors Herz. Einatmen, Arme weit zu den

Seiten öffnen, Brust nach vorn und oben schieben. Ausatmen, hinter dem Rücken Unterarme greifen und Blick senken. Einatmen, Griff halten, Blick und Brustkorb heben. Ausatmen, Oberkörper nach vorn über den Oberschenkeln falten. Einatmen, Griff lösen, Hände über die Seite nach oben heben, dabei den Oberkörper wieder aufrichten. Drei Wiederholungen.

#### Katze-Kuh

Setzen Sie sich bequem hin. Die Fingerspitzen berühren sanft die Oberschenkel, der Rücken ist gerade, die Ellenbogen liegen eng an der Taille. Einatmen, Schultern zurückschieben, Brustkorb und Blick heben. Sie dürfen vorsichtig ein Hohlkreuz bilden (Kuhrücken). Ausatmen, Becken nach vorn kippen, Rücken bewusst runden, Schultern nach vorn schieben, Kinn auf der Brust ablegen und die Arme sanft durchstrecken, sodass Sie einen Rundrücken formen (Katzenbuckel). Zehn Atemzüge, dann wiederholen.

#### Augen-Yoga

Augen geöffnet, Nacken gerade, der Kopf bewegt sich nicht: Nun nur die Augäpfel weit nach oben und unten gleiten lassen. Zählen Sie bis zehn, sodass Sie fünfmal nach oben und fünfmal nach unten geschaut haben. Dann dasselbe von links nach rechts. Anschließend mit den Augen einen großen Kreis „fahren“. Fünf Runden in die eine und fünf in die andere Richtung. Augen am Ende kurz schließen und nachspüren.

#### Für Eilige

Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm werden. Dann auf die Augen legen, sodass es dunkel wird. Die Augen schließen und nachspüren. Wärme und Dunkelheit entspannen die Augen. So lange in der Position bleiben, wie Sie möchten. Die Hände vom Gesicht lösen und die Augen noch kurz geschlossen halten, um die Augen langsam an die Helligkeit zu gewöhnen.

**BARMER**

# Praktiziere Yoga, wann und wo du willst.



## Für BARMER-Mitglieder: zertifizierte Online-Kurse\* von CYBERFITNESS.

Mit den kostenlosen CYBERFITNESS-Gesundheitskursen der BARMER bleibst du rundum fit, beugst Krankheiten vor und stärkst dein Wohlbefinden ganzheitlich. Zum Beispiel mit dem Online-Kurs „Yoga intensiv“.

Wir sind stark, wenn du uns brauchst.

Mehr Infos unter: [www.barmer.de/a007393](http://www.barmer.de/a007393)



\* Entsprechen den Anforderungen nach § 20 SGB V.

**barmer.de**