

Rhythmics

Ein neuer Trend

Yoga

Rhythmics Yoga liegt im Trend der Zeit und spiegelt die moderne Verbindung von Fitness und Wellness wider. Es orientiert sich an den Grundprinzipien des modernen Yoga und lässt außerdem die Aspekte Fitness, Musik, Wellness und Aerobic wesentlichen Einfluss nehmen.

Ines Vogel 3-fache Fitness-Aerobic Weltmeisterin u. Fitness-Aerobic-Expertin. Sie ist u.a. Gründerin von Kiboe sowie Inhaberin von Well-fit-Feeling und ist mit dem Hollywood-Schauspieler Matthias Hues („Dark Angel“) verheiratet. www.inesvogel.com



Yoga hat in den letzten Jahren auch in den westlichen Zivilisationen als Entspannungsmethode stark an Bedeutung gewonnen. Vom religiösen Hintergrund losgelöst, stellt diese alte Meditationsform eine Möglichkeit dar, zur inneren Ruhe zu gelangen und jedweden Stress abzulegen. In modifizierter Form werden heutzutage Programme wie „Fitness-Yoga“, „Power Yoga“, „Yoga-Pilates“, „Rhyth-

mics Yoga“ u.v.m. mit beachtenswertem Erfolg in Fitnessstudios durchgeführt und erfreuen sich großer Beliebtheit. Gerade die Kombination mit Musik und Rhythmus ist es, die auf Aerobic-Trainer und Tänzer einen ganz besonderen Reiz ausübt – denn Musik lässt uns Bewegungen im Rhythmus ausführen, lässt uns Gefühle interpretieren, spornt uns an oder lässt uns Relaxen. Genau so, wie die Musik Grundlage für jeden Kurs,

für jede Bewegungseinheit ist, genau so ist es es beim Rhythmics Yoga.

Was ist das Geheimnis?

Rhythmics Yoga ist „a new kind of yoga“, welche auf der Dynamik und der Power des Ashtanga Vinyasa Yoga – auch Power Yoga genannt beruht, jedoch zusätzlich den Rhythmus der Musik nutzt und eben diesen auf die einzelnen Bewegungen und die Atmung Einfluss nehmen lässt.





So wird es einerseits ermöglicht, sich selbst wie beim Tanz durch die einzelnen Positionen auszudrücken; andererseits wird die Ujjayi – die Atmung, die beim Yoga eine sehr wichtige Rolle spielt leichter erlernbar. Wie beim Aerobic fließt die Atmung mit den Bewegungen im Takt der Musik mit. Die Asanas werden, wie beim Ashtanga Vinyasa Yoga, ebenfalls durch spezielle Übergänge miteinander dynamisch verbunden. Anders ist, dass auch die einzelnen Asanas an sich, beruhend auf den Erkenntnissen der aktiv-dynamischen Dehnmethode, zum Teil dynamisch ausgeführt werden. Dabei spielen ebenfalls tänzerisch-gymnastische Elemente mit eine Rolle, welche, abgesehen von der entsprechenden Dehnung, auch eine Muskelkräftigung bewirken. Ebenso wird beim Rhythmics Yoga eine hohe Anforderung an die Balance, den Gleichgewichtssinn und somit an das Konzentrationsvermögen gestellt. Denn zu der Anforderung, spezielle Asanas auszubalancieren und zu halten, kommt noch hinzu, dass dabei andere Muskelpartien bewegt werden.

Durch den Fluss der Bewegungen nach dem Rhythmus der Musik wirken die Bewegungen anmutiger und man lässt sich sozusagen von

der Musik treiben. Das ist die Wirkungsweise des Aerobic, welche hier Einfluss nimmt. Jedoch wird dadurch auch eine absolute Körperbeherrschung gefordert, da man sich auf An- und Entspannung der jeweiligen Bereiche des Körpers noch mehr konzentrieren muss.

Der Rhythmus der Musik, als Kernpunkt des Ganzen, welche natürlich ruhig und themenbezogen gehalten wird, ermöglicht außerdem die leichtere Ausführung der Ujjayi – der Atmung. Dadurch gelingt es, den „Tanz auf dem Atem“ und das „Finden der inneren Ruhe“ als solche zu vervollkommen.

So werden also die wichtigsten Elemente einer Dehnung, welche dem Power Yoga als Grundlage dienen (Konzentration, Atmung, statische Muskelkonzentration, Kontrolle der Bandas, Vinyasa-Übergangsbewegungen zwischen den einzelnen Übungssequenzen zur Warmhaltung des Körpers) ergänzt mit dynamischer Muskelaktivität, Rhythmusempfinden und eigenem Ausdruck.

Körperbeherrschung & Konzentration

Die Verbindung der einzelnen Asanas miteinander orientiert sich ebenfalls an den Richtlinien des

Ashtanga Yoga. Es sind Vorbeugen, Rückbeugen, Seitneigung, Drehungen und Umkehrhaltungen enthalten. Die stehenden Positionen werden zuerst geübt, die Umkehrhaltungen vorrangig zum Schluss. Jedoch sind Varianten möglich, um zum einen Gestaltungsfreiheit zu erlauben und zum anderen neue Herausforderungen an Körperbeherrschung und Konzentration zu stellen. Denn wenn man etwas beherrscht, wenn etwas automatisiert wurde, dann macht man es fast von alleine und die Konzentration kann leicht abschweifen. Auch Fehler können sich einschleichen. Wenn etwas Neues kommt, dann muss man sich neu ordnen, umgestalten – sich eben wieder mehr konzentrieren.

Natürlich haben die Wirkung der Übung an sich und das Bewusstsein darüber gegenüber der Gestaltung Vorrang. Wichtig bei der Gestaltung ist das *Wie!* Und auch die Wirkung und der Sinn der einzelnen Asanas und Bewegungen. Der wesentlichste Punkt aber ist und bleibt die Gesunderhaltung bzw. Genesung.

Entfliehen in eine andere Welt

Durch den Klang der Musik soll die Öffnung der Seele erreicht werden – ähnlich einem tiefen Atemzug, dem

Weiten der Brust, dem Heben des Kopfes gen Himmel, das man automatisch tut, wenn man an einen ruhigen einsamen Strand geht, wo man das Meer riechen und das Rauschen der Wellen hören kann, wo sich der Sand weich um die Füße schmiegt und der Wind die Melodie der Natur ins Ohr flüstert und unseren Körper dabei sanft streichelt. Wer kann da nicht alles vorher Geschehene vergessen, alle Probleme loslassen. Und nun stelle man sich vor, dass das Rauschen der Wellen eine wunderschöne Melodie erzeugt und so, wie das Auf und Ab der Wellen den Fluss der Melodie bestimmt, so bewegt sich langsam unser Körper mit dieser Melodie mit, biegt und streckt sich in alle möglichen Richtungen, öffnet und schließt sich mit unserer Atmung. Wir fühlen tiefer in uns hinein, erfühlen jedes einzelne Glied unseres Körpers, lassen ihn mit der Natur und der Melodie verschmelzen und ihn sich bewegen, tanzen, sich strecken, dehnen, entspannen, anspannen, lösen.

Und wie alles kommt und geht wie eine Welle, so kommt auch unsere Kraft während des Workouts, bis alles wieder abflacht, stiller und ruhiger wird und wir zum Abschluss völlig relaxen können – angenehm erschöpft. Und wir verlassen den Platz voller neuer Energie, die wir noch lange fühlen können.

Natürlich gibt es auch beim Rhythmic Yoga Abstufungen zwischen Beginner-, Fortgeschrittenen- und Masterlevel, so dass die Motivation für Verbesserung, Weiterentwicklung und Vervollkommnung bestehen bleibt und der Ansporn für das Training beibehalten wird.

Einige Übungsbeispiele

Asanas: Krieger 1

Du kommst in die richtige Position, indem du bei der Ausatmung eine sehr weite Schrittstellung einnimmst. Dabei steht der hintere Fuß mit der gesamten Fußsohle ca. 45 Grad auswärts gedreht fest auf dem Boden. Nur das Innengewölbe sollte nicht den Boden berühren, sondern nach oben gezogen werden. Drücke den Fuß in Richtung Außenkante, damit du nicht nach innen kippst, und kontrolliere de-



ne Muskulatur um den Fuß herum. Der gesamte Oberschenkelmuskel des hinteren Beines ist angespannt, das Bein gestreckt. Der Bauchnabel und der untere Bauch sind eingezogen und das Gesäß ist angespannt. Die Hüfte ist gekippt und so weit wie möglich nach vorne ausgerichtet. Das vordere Bein ist ca. 90 Grad im Knie gebeugt (oder auch nicht so tief bei einem Anfänger). Das Knie steht genau über dem vorderen Fuß, welcher ebenfalls fest auf dem Boden steht und genau nach vorne zeigt (vgl. Bild 1). Bei der Einatmung ziehst du die Arme über die Seite weit nach oben und streckst den gesamten Oberkörper mit angespanntem Rücken und eingezogenem Bauch so weit wie möglich nach oben. Spüre, wie die Wirbelsäule in die Länge gezogen wird und die Brust sich weitet. Atme nun wieder aus und ziehe die Arme von oben lang gestreckt nach hinten unten (vgl. Bild 2). Während der gesamten Bewegung spüre die Spannung im oberen Rückenbereich, der hinteren Schulter, dem Trapezmuskel. Atme weiter ein und hebe die Arme nach vorn oben und weiter ganz nach oben (vgl. Bild 3+4). Ziehe dabei immer die Arme weit von

deinem Körper weg, als ob jemand an deinen Fingerspitzen ziehen würde.

Mögliche Fehler, die vermieden werden sollten:

- ▶ Hinterer Fuß und Knie knicken nach innen, die Innenbänder werden überlastet.
- ▶ Der Rücken zieht ins Hohlkreuz, weil die Hüfte nicht gekippt und stabilisiert wird; der Rücken wird überlastet.

Atmung:

- ▶ Du atmest ein, wenn die Arme nach oben gehen, und aus, wenn die Arme nach unten ziehen
- ▶ Du atmest tief ein und aus, wenn du die Position Krieger 1 mit nach oben ausgerichteten Armen hältst usw.

Takt:

- ▶ 4 TS (Taktschläge) ausatmen, um die Schrittstellung einzunehmen
- ▶ 4 TS einatmen, um in die Streckung des Oberkörpers mit angehobenen Armen zu kommen
- ▶ jeweils 4 TS ausatmen, wenn die Arme nach unten ziehen
- ▶ 4 TS einatmen, wenn die Arme wieder nach oben ziehen
- ▶ jeweils 8 TS ein- und ausatmen, wenn die Krieger-I-Position gehalten wird usw.

Für Sie vor Ort

FIBO
27.–30. April 2006

body•LIFE®

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



Halle 2
Stand 2009



Informieren Sie sich über:

- das neue Bücher-Sortiment
- die Power-CDs
- die Fachzeitschriften für Fitness-Professionals

www.bodylife.com

6



Übergänge:

In die Asanas Krieger 1 kannst du gelangen,

- ▶ indem du aus der hinabschauenden Hund Position oder auch aus der Stabposition ein Bein nach vorn stellst zwischen die Hände und dich dann aufrichtest,
- ▶ indem du aus der Asanas Tadasana – der Bergposition ein Bein weit zurückstellst.

Aus der Krieger-1-Position kommst du zur Asanas Krieger 2, indem du beim Ausatmen beide Arme in Schulterhöhe nach vorn und hinten führst, dabei den hinteren Fuß 90° ausdrehst und auch Hüfte und Oberkörper seitlich eindrehst.

Sinn und Nutzen:

Diese Asanas kräftigt die Oberschenkel, das Gesäß, den Rücken und die Schultern, streckt die Wirbelsäule, dehnt den Hüftbeuger einseitig, dehnt die Brust und entwickelt Stärke, Willenskraft und Stabilität.

Wichtige Details:

Diese Haltung verkörpert Kraft und Stärke. Beachte, dass die Füße wie auf einer Schiene stehen und nicht direkt hintereinander, denn sonst kippt man leichter um.

Hüften und Schultern sollten so weit wie möglich nach vorne gedreht sein. Es sollten die beiden Bandhas Uddiyana Bandha und Mula Bandha aktiviert sein, also Bauch und Beckenboden anspannen, damit keine Stauchung in der Wirbelsäule erfolgt.

Alternativen, Varianten:

Für Anfänger ist es einfacher, wenn sie den Abstand zwischen den Füßen

nicht zu weit halten, denn die Kraft in den Oberschenkeln und die Dehnung in der Hüfte sind noch nicht gegeben (der Schritt ist also kleiner).

Auch der Kopf sollte nicht zu weit in den Nacken gezogen werden, sondern der Blick sollte nur nach oben gerichtet sein, damit die HWS nicht überlastet wird.

Übergang und nächste Asanas

Bleib in der letzten Position Krieger 1 mit hochgestreckten Armen stehen und lass deine Atmung noch 4-mal auf 8 Takte ein- und ausfließen.

Bei der letzten Ausatmung drehe den hinteren Fuß um 90° und senke die Arme von oben nach vorn und hinten mit den Handflächen zum Boden gerichtet in Schulterhöhe ab – das ist die Position Krieger 2. Atme weiter ein und beuge den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten, ziehe dabei den vorderen Arm nach oben und stütze dich mit der hinteren Hand auf dem hinteren Bein etwas ab. Beachte, dass du eine Dehnung der vorderen seitlichen Körperpartie spürst, und halte den unteren Teil deines Rückens stabil. Bei der nächsten Ausatmung kommst du wieder in den Krieger 2 zurück. Vollziehe das 4-mal mit der entsprechenden Atmung und dann halte noch 4-mal 8 Taktschläge die Krieger-2-Position (Bild 5 und 6).

Ines Vogel-Hues

LUST AUF MEHR?

Mehr Choreographien und Infos findet Ihr unter www.wellfit-feeling.com