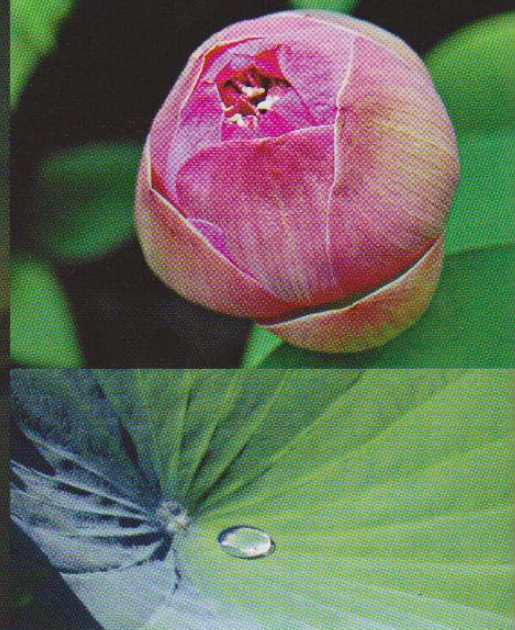




Für Leben, Alltag, Taekwondo-Training

Yoga – Weg zur Harmonie

Teil 2

Yoga und Taekwondo – wie passt das zusammen? Wir sprachen mit zwei Taekwondoka, die sich bereits seit einiger Zeit mit Yoga beschäftigen: Volker Schwarz (5. Dan) und Meinhart Mühlbach (3. Kup).

TA: Es heißt, Yoga fördert die Harmonie von Körper und Geist sowie die Beweglichkeit. Könnt Ihr das bestätigen?

Volker Schwarz: Während meiner aktiven Zeit im Vollkontakt-Wettkampfsport hatte ich keine gesundheitlichen Probleme. Ich hatte keine Verspannungen und verspürte nie eine Einschränkung meiner Beweglichkeit. Erst als ich mich aus dem aktiven Wettkampfsport zurückzog, fingen die kleinen Wehwehchen an. Mein Rücken tat weh und meine Beweglichkeit ließ nach. Zeitweise hatte ich Schmerzen,

die eine physiotherapeutische Behandlung notwendig machten. Die therapeutischen Aussagen rieten mir zu mehr Ausgleichssport. Durch ein anregendes Gespräch mit Andreas Rühle über Yoga wollte ich mehr darüber erfahren und probierte es schließlich aus. Zu meiner großen Überraschung stellte sich innerhalb kürzester Zeit eine sehr gute Verbesserung meiner körperlichen Konstitution ein: Ich litt weniger unter Verspannungen und hatte einen besseren Beweglichkeitsgefühl, gleichzeitig hatten die Yogaübungen eine beruhigende Wirkung auf meinen Körper und meinen Geist. Mit Yoga fühle ich mich entspannter und ausgeglichener.

Meinhart Mühlbach: Als ich mit dem Taekwondo begann, hatte ich die Absicht, mich verteidigen zu lernen und etwas für meine Gesundheit zu tun. Bei der Ausfüh-

rung der Kicks auf Kopfhöhe stellte ich dann aber eine enorme Beweglichkeitseinschränkung an mir fest. Trotz der Dehnübungen im Training brachte ich meine Beine nicht über den mittleren Körperbereich. Naeriochagi und Dollyo-chagi auf Kopfhöhe konnte ich lange Zeit nicht richtig ausführen.

Meine beiden Trainer, Andreas Rühle und Constantin Fant, rieten mir zu Yoga. Ich versuchte mein Glück und meine Beweglichkeit wurde sichtlich besser. Daraufhin beschloss ich, Yoga als Ergänzung zum Taekwondo zu betreiben.



TA: Wem würdet Ihr Yoga empfehlen?

Volker Schwarz: Grundsätzlich jedem, ob jung oder alt, da Yoga auf schonende Art und Weise positive Effekte für Körper und Geist bringt: Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Flexibilität, der Gleichgewichtssinn und die Muskelausdauer werden trainiert, Sehnen und Bänder werden geschmeidiger. Ich würde Yoga all denen weiterempfehlen, die bereit sind, Neues auszuprobieren. Um Fehler bei den diversen Stellungen zu vermeiden, sollte man einen Yogalehrer aufsuchen.

Meinhart Mühlbach: Ich könnte mir gut vorstellen, dass jeder, der seinen Körper trainieren oder neu kennenlernen möchte, in bestimmter Art und Weise etwas mit Yoga anfangen kann. Yoga hat eine sehr beruhigende und ausgleichende Wirkung: eine optimale Ergänzung nach einem

Taekwondo Training, besonders für den Cooldown- Effekt.

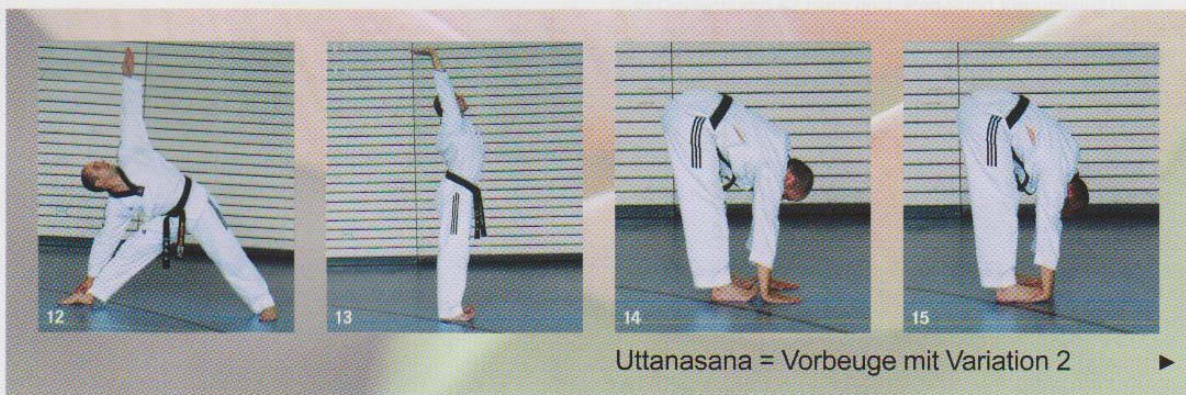
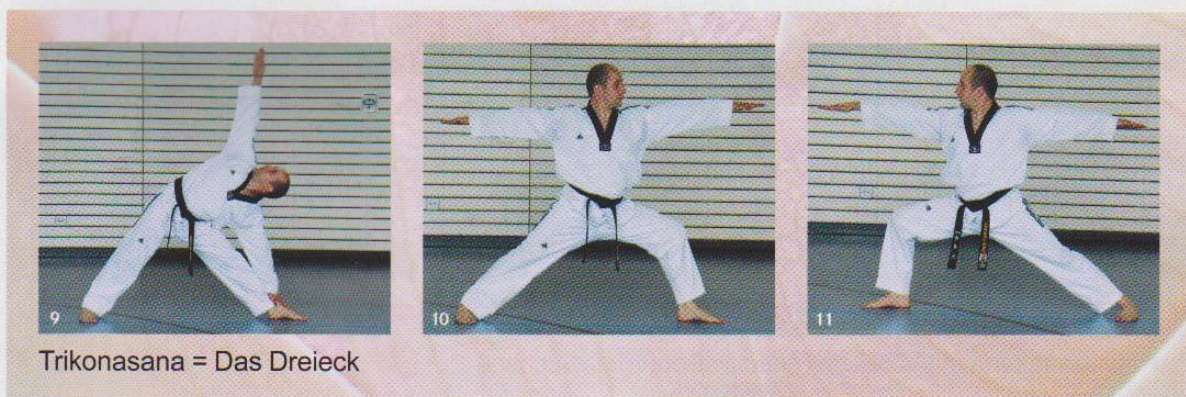
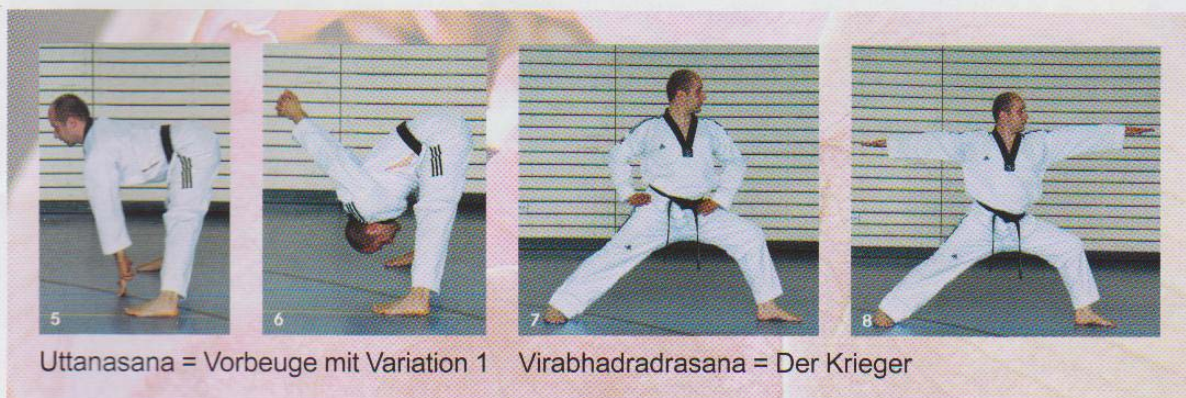
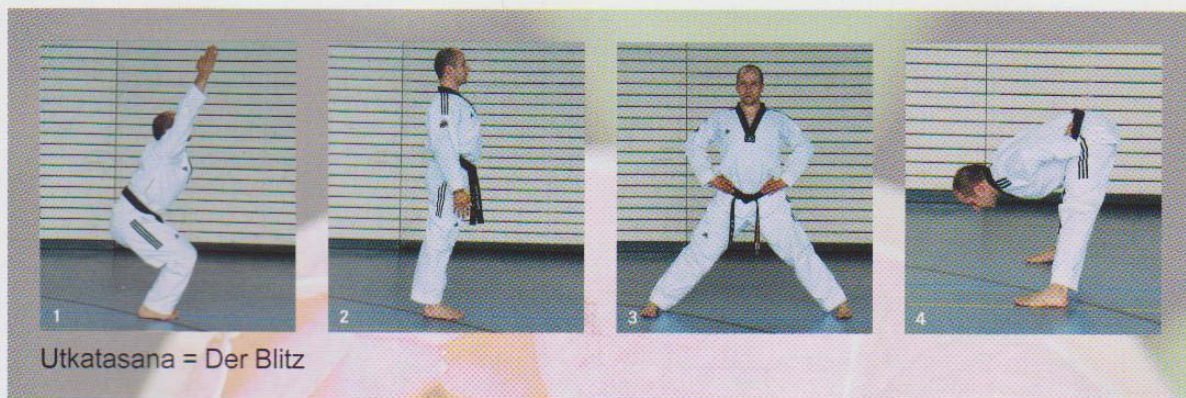
TA: Könnte man Eurer Ansicht nach Yoga in ein Taekwondo Training integrieren?

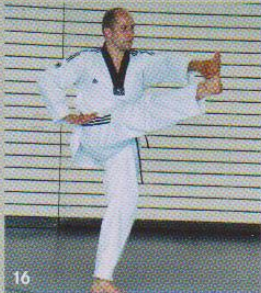
Volker Schwarz: Zeitlich würde eine komplette Ashtanga-Yoga Serie die Grenzen eines Taekwondotraining sprengen. Hier muss jeder selber seine Prioritäten setzen, ob er nun rein Yoga oder rein Taekwondo macht. Aber einzelne Stellungen, die in das Aufwärmen oder Dehnen integriert werden, stellen bestimmt für viele Trainer eine Bereicherung ihres Programms dar.

Meinhart Mühlbach: Meine beiden Trainer Andreas Rühle und Constantin Fant bauen Yoga-Stellungen mit interessanten Variationen ins Taekwondo-Aufwärmprogramm ein. Sie setzen bestimmte Akzente und achten darauf, dass für Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Training immer interessant bleibt und jeder an seine persönlichen Grenzen kommt. Mir gefällt die sportliche Seite des Yoga. Auf den meditativen Aspekt lege ich derzeit nicht ganz soviel Wert, deshalb denke ich, dass sich Yoga sehr gut in ein Taekwondotraining integrieren lässt.

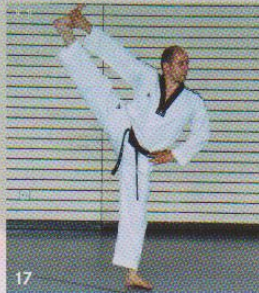
Im Praxisteil stellen wir Ihnen die Anfangsstellungen der ersten Serie des Ashtanga Yoga vor. Die erste Serie soll den Körper reinigen und heilen. Gleichzeitig ist sie die Grundlage für die folgenden Übungsreihen.

*Text: Andreas Rühle
Fotos: Heike Huppert*

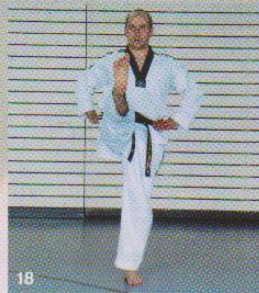




16



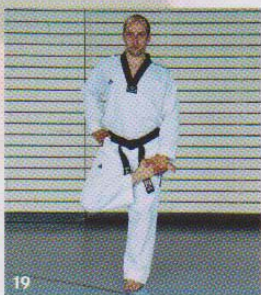
17



18

Die Folge wie in Foto 16 – 18 wird anschließend auch mit dem linken Bein ausgeführt.

Utthita Hasta Padangusthasana



19



20

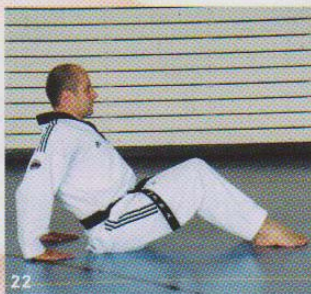
Die Folge wie in Foto 19 und 20 wird anschließend auch mit dem linken Bein ausgeführt.



21

Vatayanasana

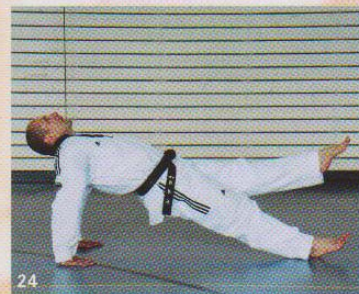
Dandasana = Stockhaltung



22

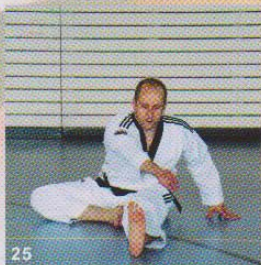


23



24

Purvattanasana mit Variation (anschließend Beinwechsel)



25



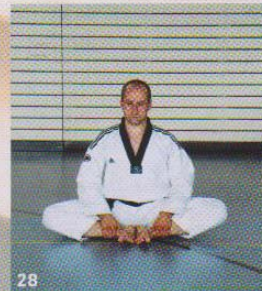
26

Sirsasana – A = Das große Siegel (anschließend Beinwechsel)



27

Kurmasana



28

Baddha Konasana