

YOGA BRINGT'S AUCH IM TURNVEREIN



Für Yoga braucht es nicht viel Material und es lässt sich gut in einer Turnhalle durchführen.

Ständig hetzen wir durch die Gegend, erledigen mehrere Dinge gleichzeitig. Wir sind permanent angespannt. Dieser Dauerstress schadet der Gesundheit. Um zur Ruhe zu kommen, sollten wir Yoga oder Meditation in unseren Alltag einbauen. Auch im Turnverein hat solches Training Vorteile.

Dass nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit wichtig ist, wird vielen Menschen mehr und mehr bewusst. Methoden, um diese zu fördern, gewinnen deshalb an Bedeutung. Es hilft bereits, bewusste Pausen in unseren Alltag einzubauen. «Mit Meditationen und Atemtechniken schaffen wir es, das Stresslevel im Körper relativ schnell zu reduzieren», erklärt Yogalehrerin Chantal Fattorelli Hänggli. Zudem helfen körperliche Übungen, den Stress aus dem Körper zu leiten und damit den Geist längerfristig gesund und fit halten.

ZUR PERSON

Name

Chantal Fattorelli Hänggli

Alter

39

Wohnort

Gränichen

Beruf

Yogalehrer-Ausbilderin, Juristin, Sport-Grafik-Operatorin

Funktion

Expertin «Fit & Gesund» beim STV

Gewinn an Lebensqualität

Die Gefahr, in ein Burnout oder eine Depression zu fallen, verringert sich. Man schläft besser, was auch Einfluss auf die allgemeine Gesundheit hat. Zudem sei man bei allen Aktivitäten um ein Vielfaches fitter. Aber auch die Geduld im Umgang mit anderen Menschen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen sich. «Alle diese Faktoren tragen zu einem Gewinn an Lebensqualität bei», sagt die Yogalehrer-Ausbilderin.

Um mentale Gesundheit im Alltag zu trainieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sei das morgens mit einer Atemtechnik, einer Meditation oder einer Übungsabfolge wie dem Sonnengruss zu starten. Oder aber auch während des Tages – gerade falls man in einem Büro arbeitet – könne der Sonnengruss zur Erfrischung gut eingebaut werden, so Fattorelli. Vor einem wichtigen Gespräch eignet sich eine Atemübung: die Hände auf den Bauch legen und mindestens fünf Mal richtig tief in den Bauch atmen. Als Prüfungsvorbereitung helfe es, sich mit einer Meditation in die Situation hineinzusetzen und sich vorzustellen, die Prüfung erfolgreich zu absolvieren.

Am Abend kann man den Tag auch wieder mit Yoga ausklingen lassen. Lange, tiefe Atemzüge vor dem Schlafengehen während rund fünf Minuten haben eine entspannende und regenerierende Wir-

// **JE LAUTER
DIE UM-
GEBUNG,
UMSO
STILLER
IST ES IM
INNERN.**

kung. «Aber auch das bewusste Wahrnehmen in normalen Alltagssituationen ist für die mentale Gesundheit wichtig», weiss Fattorelli. Das heisst, sich in einem Gespräch durch nichts ablenken lassen, und dem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit schenken. Auch bei alltäglichen Handlungen wie Essen nicht fernsehen oder andere Dinge erledigen.

FÜNF TIPPS, UM DIE MENTALE GESUNDHEIT ZU VERBESSERN/ERHALTEN

- Regelmässige Atem-, Meditations- und Yogaeinheiten (ideal: 5 x pro Woche kurze Einheiten 5 bis 10 Minuten)
- Auszeiten von elektronischen Unterhaltungsmedien und insbesondere «Social Media»-Plattformen
- So viel Auszeiten wie möglich in der Natur verbringen ohne Unterhaltungsmedien
- Genügend Schlaf und gleichmässiger Schlafrythmus (Mobiltelefon aus dem Schlafzimmer verbannen)
- Sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun

Hilft auch im Wettkampfgeschehen

Yoga und Meditation bauen Stress ab und helfen, in hektischen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Es bringt einen in Balance, fördert die körperliche und geistige Vielseitigkeit. Das kommt auch jeder einzelnen Turnerin und jedem Turner auf allen Ebenen zugute, was wiederum die Wettkampfstärke verbessert.

«Das Gute an solchem Training ist auch, dass dafür fast keine Hilfsmittel benötigt werden», sagt Yoga-Ausbilderin Chantal Fattorelli weiter. Man müsse sich nur irgendwo bequem hinstellen, -legen oder -setzen können. Bequem

// NUR SCHON DAS BEWUSSTE ATMEN IST YOGA.

MEDITATIONS-ÜBUNG

Nimm eine bequeme Körperposition im (Sitzen/Liegen) ein und schliesse deine Augen. Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Bleibe mit den Gedanken ganz beim Atem, der durch die Nasenlöcher einfließt und wieder ausströmt. Nach einer Weile: Beobachte die Temperatur der Atemluft bei der Ein- und dann bei der Ausatmung. Nach einigen Minuten: Lasse den Atem so fein werden, dass, wenn du eine kleine Feder unter Nase hättest, diese sich nicht bewegen würde. Bleibe einige Minuten dabei, dann löse dich wieder davon und spüre nach.

deshalb, damit man nicht durch Schmerzen abgelenkt werde. Auch wenn es in einer Turnhalle manchmal etwas laut ist, lässt sich solch ein Training dort optimal durchführen. Dass es für Yoga und Meditation absolut still sein muss, sei ein Mythos. Am Sprichwort «Je lauter im Aussen, umso stiller ist es im Inneren» ist etwas dran. Passiert rundherum etwas, fokussiere ich mich auf mein eigenes Ich, und blende ich das Äussere aus, treffe ich auf enorme Stille. Dies hilft später auch im Wettkampfgeschehen.

In jedem Alter machbar

Yoga oder Meditation kann gut im Vereinstraining integriert oder als «Special Event» angeboten werden. «Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Turnvereinmitglieder offen für Yoga und Acht-

samkeitstrainings sind. Vor allem in der wettkampffreien Zeit wie jetzt», sagt Fattorelli. Yoga zu erlernen sei nicht schwer. Wie das Turnen besteht Yoga aus diversen Elementen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Breche man Yoga zum Beispiel wieder auf bewusstes Atmen herunter, dann ist es ganz einfach. Die Schwierigkeit hier sei vielmehr, dabei zu bleiben. «Grundsätzlich ist Yoga für jeden machbar – in jedem Alter – mit jeder körperlichen Voraussetzung, da die Übungen an die eigenen Bedingungen angepasst werden können», so Chantal Fattorelli abschliessend.

Text: Alexandra Herzog
Foto: Stephan Boegli



Kursangebot

Die «Fit & Gesund»-Angebote des STV sind zielgerichtet für interessierte Leiterinnen und Leiter von Turnvereins-Riegen.



DER SONNEN-GRUSS

Der Sonnengruss stärkt einerseits den Körper, andererseits wirkt er meditativ.



1 Berghaltung:

Aufrechter Stand, Beine Hüftdistanz oder zusammen; Handflächen vor dem Brustkorb zueinander bringen.

2 Gestreckte Berghaltung:

(Einatmen) Arme gestreckt über den Kopf bringen.

3 Stehende Vorbeuge:

(Ausatmen) Hände zu Waden, Stirn zu Schienbeinen; Beine gestreckt oder gebeugt, Rippenbögen möglichst nahe bei den Oberschenkeln.

4 Brett:

(Einatmen) Hände Schulterdistanz am Boden; zurücksteigen oder -springen, bis Fersen, Hüfte, Schultern und Kopf auf einer Linie sind.

5 Liegestütze auf den Bauch:

(Ausatmen) Oberkörper absenken; mit oder ohne Knie am Boden; Ellbogen schmal entlang dem Körper; stabile Mitte.

6 Kobra:

(Einatmen) Hände sanft am Boden, Ellbogen entlang dem Körper, aus der Kraft des Rückens Oberkörper anheben.

7 Herabschauender Hund:

(Ausatmen) Aus Kobra Oberkörper absenken. Über die Knie oder mit gestreckten Beinen zurück in herabschauenden Hund fließen. Gewicht gleichmässig auf Hände und Füße verteilt; Beine gestreckt oder gebeugt, so dass der Rücken gerade ist.

8 Halbe Vorbeuge:

(Einatmen) Nach vorne laufen oder springen, Hände zu Schienbeinen oder am Boden, so dass Beine gestreckt sind. Blick leicht anheben, Rücken lang und gerade.

9 Stehende Vorbeuge:

(Ausatmen)

10 Gestreckte Berghaltung:

(Einatmen)

11 Berghaltung:

(Ausatmen)