

FOTOS: JAAN ERIC FISCHER · PRODUKTION: KARINA MÜHLFARTH

## Yoga für den

## Alltag

TAGSÜBER GANZES  
ZAHLENDEN  
GELEGENHEITEN  
ENTSPANNEN  
GANZ NEBENBEI,  
ABER SEHR EFFEKTIV.  
SCHAUSPIELERIN  
URSULA KARVEN  
MACHT ES VOR MIT  
IHREN YOGA-  
BLITZ-ÜBU

Der Terminplan von Ursula Karven ist voll. Kein Wunder: Die 42-Jährige, die in Palma de Mallorca lebt, ist nicht nur Schauspielerin (etwa im „Tatort“ als Staatsanwältin Wanda Wilhelmi) und Mutter von Christopher (11) und Liam Taj (4), sondern auch Teilhaberin der Mode- und Kosmetik-Firma „bellybutton“, Leiterin eines Yoga-Studios ([www.yogayou.com](http://www.yogayou.com)) – und Autorin. Weil jetzt ihr viertes Buch „yoga für dich und überall“ erscheint, stehen noch Interview-Termine auf dem Programm. Für die meisten wäre das Stress pur!

Doch als Ursula Karven in ihrem Yoga-Studio in Palma zum FÜR SIE-Fotoshooting erscheint, wirkt sie so entspannt und heiter, als hätte sie alle Zeit der Welt. Ihr Geheimnis: Yoga, na klar! Damit begann sie vor 12 Jahren in Kali-

fornien, schloss dort ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin ab und ist seitdem aktiv. „Ich fühle mich heute fitter als mit 25“, sagt sie, und das sieht man ihr an.

Aus Zeitnot kam Ursula Karven irgendwann auf die Idee, kostbare Minuten im Alltag, die sonst ungenutzt vorübergehen würden, mit Yoga zu füllen – also beim Telefonieren oder Autofahren, unter der Dusche oder im Büro. Der Grund: „Ich mache lieber ein paar kurze Übungen, als ständig ein schlechtes Gewissen zu haben, weil ich mein einstündiges Morgen-Programm wieder nicht geschafft habe.“ Je größer der Stress, desto mehr kleine Auszeiten nimmt sie sich. Wir stellen Ihnen hier fünf von Ursula Karvens „Asanas“ vor – zur Nachahmung wärmstens empfohlen!



## Wachmacher

Keine Bange, für diese morgendliche Weck-Übung braucht man weder eine spirituelle Ader noch knochenlose Glieder. Ursula Karven nutzt regelmäßig die Zeit beim Zähneputzen dazu: Der Blick ist – auf einen Punkt fixiert – nach vorn gerichtet. Rechtes Bein anwinkeln, die Fußsohle an die Innenseite des linken Knies lehnen. Den Oberkörper aufrichten. Linkes Bein bleibt gestreckt. Das Becken gerade halten. Sanft ein- und ausatmen. Dabei können Sie die Zähne putzen. Zwischendurch die Arme mal ausstrecken. Nach einer Minute Seite wechseln, dann den linken Fuß an die Innenseite des rechten Knies lehnen. Wichtig: entspannt atmen. Das bringt's: Verbessert die Konzentration und fördert die Ausgeglichenheit. Stärkt die Beinmuskulatur. Ist gut fürs Gleichgewicht.

## Mehr Schwung

Wegen der guten Polsterung empfiehlt Ursula Karven das Bett als idealen Ort für diese belebende Biege-Übung: In den Schneidersitz gehen, Arme vorstrecken, Hände übereinander auf den Boden legen und tief durchatmen. Das lockert die Rückenmuskulatur zu Beginn. Erst jetzt Handflächen auf den Knien ablegen. Tief einatmen und den Rücken gerade aufrichten. Ausatmen und so weit wie möglich mit geradem Rücken nach vorn und unten kommen. Dann den Kopf senken, den Rücken rund machen und versuchen, mit der Stirn die Matratze zu berühren. Einatmen und langsam Wirbel für Wirbel nach oben rollen, bis der Rücken wieder aufgerichtet ist. Fünfmal wiederholen.

**Das bringt's:** Verbessert die Durchblutung. Dehnt die Nackenmuskulatur. Macht steife Knie und Fußgelenke beweglicher. Durchblutet die Organe des Unterleibs.



### Buchtipp:

Beim Einkaufen, Kochen, Fahrstuhlfahren oder vor dem Fernseher – es gibt unzählige Gelegenheiten, die 60 Übungen von Ursula Karven in den Tag einzubauen. Eine besondere Fitness braucht man dafür nicht. „yoga für dich und überall“, 128 Seiten mit Illustrationen von Isabelle Follath,



## Erfrischend locker

Das macht selbst die größten Morgenmuffel fit für den Schreibtisch: Warmes Wasser in Kombination mit gezielter Dehnung lässt Verspannung von Nacken und Schultern verschwinden. Erst von Kopf bis Fuß schön abbrausen, und während die Wärme wohlig in den Körper dringt, beide Arme nach oben strecken. Den linken Arm beugen und die Handfläche hinter dem Kopf in Richtung rechtes Schulterblatt führen. Den Kopf nach rechts drehen und leicht nach vorn beugen. Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen greifen und ganz sanft zur rechten Seite ziehen. Dreimal tief ein- und ausatmen. Dann die Arme wechseln und den Kopf zur anderen Seite drehen. Einseifen, abduschen und die Yoga-Übung wiederholen.

**Das bringt's:** Dehnt die Schulter- und Armmuskulatur. Entspannt den Nacken. Mobilisiert die Schultergelenke.



## Toller Dreh

Raus aus dem Mittagstief! Diese Übung hilft schnell: Auf einen Stuhl setzen, Beine sind geschlossen. Linke Hand außen ans rechte Knie legen, mit rechts abstützen. Einatmen und den Rücken gerade nach oben strecken. Ausatmen und dabei Oberkörper und Kopf sanft nach rechts drehen. Bei jedem Einatmen etwas nach oben wachsen, bei jedem Ausatmen etwas nach rechts drehen. Schultern sind entspannt. Dreimal tief durch die Nase ein- und ausatmen, langsam zur Mitte drehen. Seite wechseln. **Das bringt's:** Mobilisiert die Wirbelsäule. Dehnt Rückenmuskeln. Löst Verspannungen. Verbessert die Durchblutung der inneren Organe.



HAIRSTYLING & MAKE-UP: Charline Robichaud/Bigoudi · TEXT: Astrid Jürgens/Linn Schmidt · Kleid und Kette: Yoga You, Palma/www.yogayou.com · Leggings: Kunert · Schal: Thomas Burberry

## Kick für den Geist

Lange Telefongespräche mit der Freundin werden für Ursula Karven durch diese Übung zum Wohlfühl-Talk für Körper und Seele: Auf dem Boden sitzen und die Beine ausstrecken. Erst das linke Bein anwinkeln und den Fuß auf den rechten Oberschenkel legen. Die Ferse soll möglichst nach oben zeigen. Dann das rechte Bein anwinkeln und unterhalb des linken Beines ablegen. Den Oberkörper aufrichten – und telefonieren. Die freie Hand auf das Knie legen. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die restlichen drei Finger sind abgespreizt. Langsam und tief ein- und ausatmen. Ab und zu die Beine wechseln. **Das bringt's:** Macht Knie- und Fußgelenke beweglicher. Durchblutet die Organe des Unterleibs. Kräftigt Wirbelsäule und Bauchorgane. Beruhigt den Körper, während der Geist aufmerksam bleibt.