

# DREI-MINUTEN-YOGA

Von KERSTIN QUASSOWSKY (Text) und CHRISTIAN SPREITZ (Fotos)

**Y**oga. Bei dem Wort zucken die meisten ehrfürchtig zusammen, denn sie denken, dass die Bewegungen schrecklich kompliziert sind und man garantiert ganz lange dafür üben muss.

Irrtum! Genau das Gegenteil ist richtig. „Ob im Bad, Büro oder in der Bar – Yoga lässt sich überall und jederzeit praktizieren“, sagt Schauspielerin Ursula Karven (42). Dazu hat die ausgebildete Yogalehrerin nun ganz einfache Übungen entwickelt, die garantiert auch Nicht-Sportler schaffen. „Sie kosten kaum Zeit, bringen aber dem Körper enorm viel“, sagt die dreifache Mutter, die in Palma auf Mallorca ein Yogastudio betreibt (www.yogayou.com). Die Übungen hat sie auch in einem Buch zusammengefasst („Yoga für Dich und überall“).

Yoga in drei Minuten. Es stärkt die Muskulatur, die inneren Organe werden angeregt und durchblutet, hektische Gedanken verschwinden – Stress wird schnell abgebaut.

Damit der Effekt besonders groß ist, zählt die richtige Atmung: Deshalb bei den Übungen statt durch den Mund sanft und tief durch die Nase ein- und ausatmen. Ein Lächeln nicht vergessen – schnell fließt die Energie wieder, Sie fühlen sich erfrischt und gestärkt für neue Taten.



Schauspielerin Ursula Karven hat einfache Entspannungsübungen für zwischendurch entwickelt



## Raketenstart

Geht am Strand (Foto), aber auch prima im Büro, zum Beispiel morgens beim Starten des Computers. **So geht's:** Mit leicht gegrätschten Beinen auf dem Bürostuhl sitzen oder aufrecht stehen. Handflächen vor der Brust zusammenführen. Einatmen, die Arme langsam nach oben strecken, bis sie seitlich den Kopf be-

rühren. Ausatmen, die Hände ineinanderfalten. Wieder einatmen, die Handflächen nach außen und oben drehen und die Arme über dem Kopf so weit wie möglich nach oben strecken. Dann durch die Nase ein- und ausatmen, bis der Computer hochgefahren ist. **Das bringt's:** Dehnt die Schulter und Armmuskulatur, hebt und dehnt das Zwerchfell.



### TV-Twist

Funktioniert auf einer Bank (Foto) genauso gut wie vor dem Fernseher. **So geht's:** Mit ausgestreckten Beinen sitzen, die Zehen zeigen nach oben. Rechtes Bein anwinkeln, Ferse möglichst nah zu sich heranziehen. Rechte Hand hinterm Rücken am Po abstützen. Schultern sind entspannt. Nun den linken Ellbogen außen am rechten Knie abstützen. Tief durch die Nase atmen. Beim Einatmen den Oberkörper aufrichten. Beim Ausatmen zur rechten Seite drehen. Drei Atemzüge lang: Einatmen und Oberkörper aufrichten. Ausatmen und drehen. Übung auf der anderen Seite wiederholen. **Das bringt's:** Mobilisiert Wirbelsäule und Hüften, dehnt u. a. Pomuskulatur, regt die Verdauung an.

### Landeanflug

So lässt sich die Zeit, bis die Verabredung in der Bar erscheint, sinnvoll nutzen. **So geht's:** Auf den Hocker setzen. Arme anwinkeln, den rech-



ten Arm um den linken schlingen. Ellbogen möglichst auf Schulterhöhe anheben. Jetzt sind die Beine dran: Rechtes Bein heben, um das linke Bein schlingen. Tief durch die Nase ein- und ausatmen. Position rund eine halbe Minute halten. Dann Arme und Beine wechseln. **Das bringt's:** Stärkt die Fußgelenke, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Oberarme.

### Salat oder Gemüse?

Keine Idee, was Sie heute kochen sollen? Dann probieren Sie diese Übung, die schafft garantiert neue Inspirationen! **So geht's:** Vor dem Kühlschrank aufrecht stehen, Beine sind hüftbreit gegrätscht, das Becken aufgerichtet. Einatmen und die Arme nach oben strecken. Die Handflächen zeigen zueinander. Beim Ausatmen den Oberkörper soweit es geht nach rechts beziehungsweise links dehnen. Diese Dehnung sollten Sie auf der anderen Seite spüren. Fünf Atemzüge lang so bleiben. Beim nächsten Einatmen wieder zur Mitte zurückkommen. Dann die Übung zur anderen Seite machen. **Das bringt's u. a.:** Dehnt die Seiten, kräftigt diese Muskulatur, strafft den Bauch.



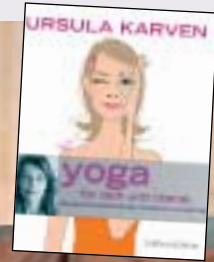
### Sesam öffne dich!

**So geht's:** Einen Schritt vor eine Tür treten. Mit beiden Händen nach hinten greifen, am Türrahmen festhalten. Füße stehen geschlossen nebeneinander. Tief einatmen. Beim Ausatmen mit dem Körper so weit nach vorn kommen, dass die Arme gestreckt sind. Dann tief durch die Nase ein- und ausatmen, die Hände dabei am Türrahmen nach oben wandern lassen. Falls möglich, wieder einen Schritt zurück in den Rahmen gehen, in die Dehnhaltung fünfmal tief ein- und ausatmen. Dann wieder einen Schritt nach vorn machen. Haltung auslösen. **Das bringt's u. a.:** Dehnt vordere Brustmuskulatur, hilft bei Beklemmungs- und Angstgefühlen.



### Großes Kino

So entspannt haben Sie bestimmt noch nie einen Film gesehen! Denn diese Übung lässt sich (fast) unbemerkt zu Hause auf dem Sofa oder im Kinosaal durchführen. **So geht's:** Aufrecht und mit geradem Rücken auf der Couch oder im Sessel sitzen. Dann den linken Fuß auf das rechte Knie legen. Mit der linken Hand das linke Knie sanft nach unten drücken. Dabei tief ein- und ausatmen, entspannen und sich ganz dem Film hingeben. Nach einiger Zeit das Bein wechseln. **Das bringt's:** Dehnt die Muskulatur an der Innenseite der Oberschenkel, entlastet den unteren Rücken.



**PRAKTISCH** Das neue Buch von Ursula Karven heißt „Yoga für dich und überall“ (Gräfe und Unzer; 12,90 Euro) und enthält 60 Übungen

### Fernseh-Fakir

Geübte machen es auf einer Treppe (Foto), einfacher ist es zu Hause auf dem Boden vorm Fernseher. **So geht's:** Mit einem Kissen unter dem Po und ausgestreckten Beinen sitzen. Linkes Bein so anwinkeln und so über das rechte Knie schlagen, dass der linke Fuß neben der rechten Hüfte liegt. Jetzt rechtes Bein



**bringt's:** Dehnt die Bein- und Hüftmuskulatur, stärkt den Rücken.

### Putzmunter

Selbst Zähneputzen macht frisch. **So geht's:** Gerade vor das Waschbecken stellen. Linke Hand an die linke Taille legen, nach vorn blicken. Linkes Bein anwinkeln, Fußsohle an die Innenseite des rechten Knies lehnen. Oberkörper aufrichten. Rechtes Bein möglichst strecken, Becken gerade halten. Mit der rechten Hand Zähne putzen. **Das bringt's:** Verbessert u. a. die Konzentration, das Gleichgewicht, stärkt die Beinmuskulatur.

