

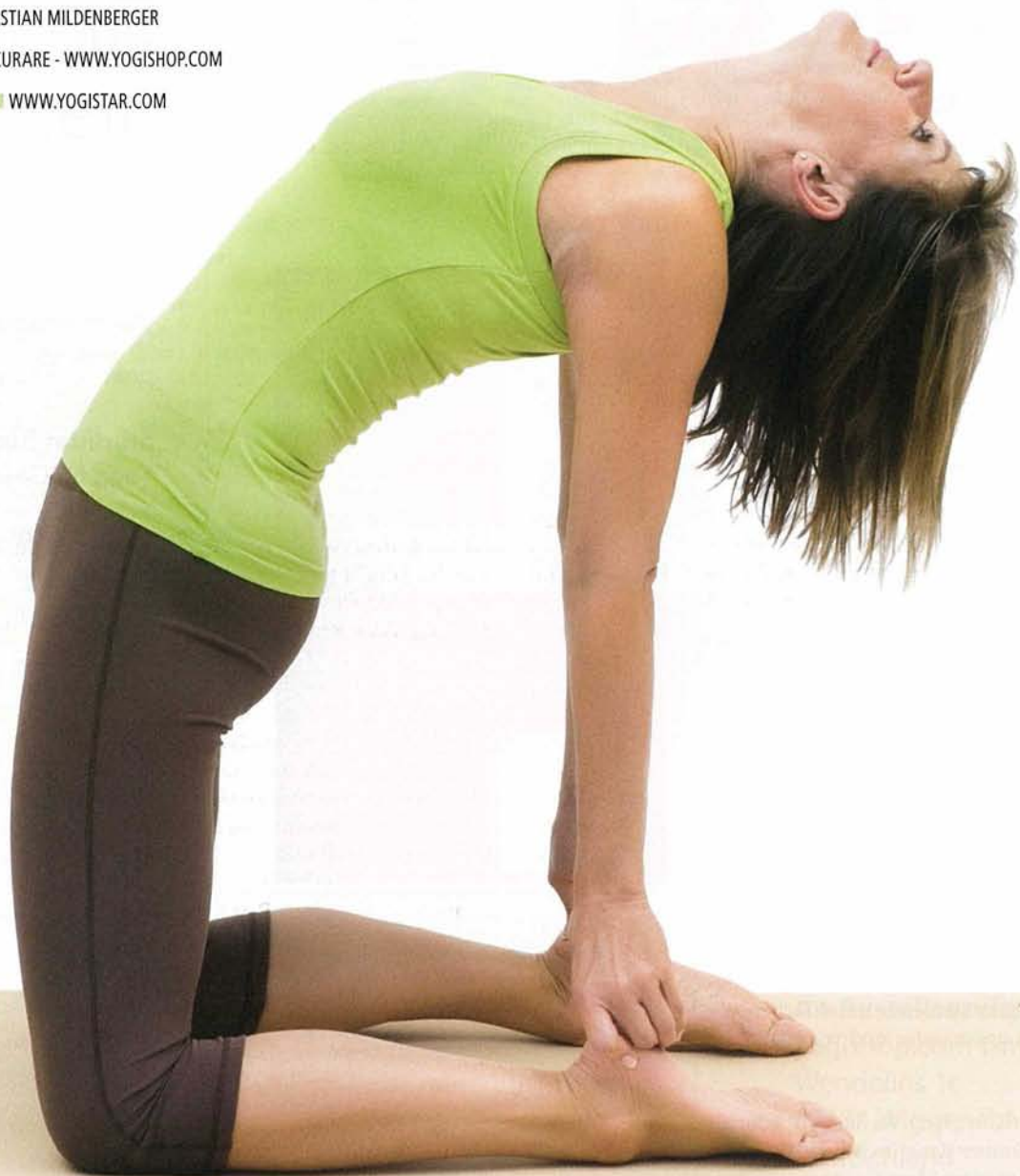
YOGA

TEXT + MODEL ■ CHRISTIANE WOLFF

FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

KLEIDUNG ■ CURARE - WWW.YOGISHOP.COM

YOGAMATTE ■ WWW.YOGISTAR.COM



meets Pilates

Der Zauber einer Verbindung

Yoga und Pilates sind zwei selbstständige Welten. Konsequenter praktizierende Anhänger jeder der beiden Richtungen wissen von vielfältigen und nachhaltigen Erfahrungen, Wirkungen und Veränderungen auf unterschiedlichen Ebenen. Doch das Interesse wächst, über den Tellerrand hinaus zu schauen und zu erkunden, ob Yoga und Pilates sich gegenseitig bereichern könnten. Schnell wird dabei deutlich, dass es Unterschiedliches, ja sogar Gegensätzliches gibt. Gleiches kann sich unterstützen, und manche Dinge werden gerade durch Unterschiede noch deutlicher. Aus dieser Sicht können daher Yoga und Pilates, sinnvoll vernetzt, zwei Partner werden, die sich achten, schätzen und unterstützen. Beide sind absolut eigenständig und ganz für sich allein schon wunderbar. Aber gerade Schönes ist in der Verbindung manches Mal noch außergewöhnlicher und im Detail wirkungsvoller. Um solche synergetischen Effekte erfahrbar zu machen, wird in diesem Workshop zunächst einmal die Trainingsphilosophie des Pilates vorgestellt.

Körperlichkeit trifft Bewusstheit

Jede Bewegung im Pilates-Training wird initiiert, geführt und stabilisiert aus dem Körperzentrum. Pilates als körperorientiertes Stabilisationstraining bietet ohne philosophischen Hintergrund ein effektives Ausgleichstraining, eine gezielte Haltungsschulung und eine Verbesserung der psychomentalen Fitness.

Insbesondere die kontinuierliche und wirkungsvolle Körperkontrolle kann auf besondere Weise die Yoga-Praxis als physische Wurzel bereichern. Sie ist die präzise auszuführende Grundlage, mit der die typische Flexibilität und Beweglichkeit des Yoga verbunden werden kann. Während die Pilates-Methode sich sehr funktionell auf der körperlichen Ebene mit der Gesunderhaltung des Körpers auseinandersetzt, führt die Bewusstheit des yogischen Übungswegs neben den körperlichen Veränderungen zu einer neuen Lebenseinstellung, die eng mit ethischen Grundsätzen verbunden ist. Gemeinsam mit dem spirituellen Aspekt wird Yoga zum bereichernden Geschenk für alle Pilates-Praktizierenden, die sich dem Yoga öffnen wollen.

Der Blick auf das Detail

Pilates ist der erste Schritt auf dem Weg, mit sich selbst besser umzugehen, seinen Körper besser zu verstehen und intelligent und ökonomisch mit ihm umzugehen. Basierend auf festgelegten Prinzipien wird gezeigt, wie der Körper gezielt zu kräftigen



und zu harmonisieren ist und Dysbalancen aufgedeckt werden können.

Das Training fußt auf der Synchronisation von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit sowie der konzentrativen Verinnerlichung auch der kleinsten Bewegungen. Die Mitte zu finden und sich mit ihr auseinanderzusetzen, Bewegungen kontrolliert, präzise und leicht unter angemessenem Einsatz von Kraft und Dehnung auszuführen, das sind die entscheidenden Aspekte der Pilates-Therapie und des Trainings. Im Fokus steht die gezielte Ansprache der tiefliegenden, intrinsischen Muskulatur, die für die Aufrichtung des Körpers verantwortlich ist. Kern des Trainings sind demnach auf das Körperzentrum bezogene Ganzkörperübungen, die das neuromuskuläre Gleichgewicht wiederherstellen und optimieren sollen. Während der gezielten Stabilisierung der zentralen Rumpfabschnitte wird gleichzeitig ein harmonisches Gleichgewicht von Dehnung und Kraft angestrebt.

Damit eine gymnastische Übung zu einer Pilates-Bewegung wird, müssen während des Ablaufs festgelegte Prinzipien verwirklicht werden. Nicht die Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten oder eine vorgegebene Zahl von Wiederholungen stehen im Vordergrund – der Fokus liegt auf der Bewegungsqualität und auf der präzisen und kontrollierten Ausführung im festgelegten Atemrhythmus.

Die Pilates-Atmung

Josef Pilates, der Entwickler der Methode, hat als Asthmatiker am eigenen Körper die beklemmende Erfahrung gemacht, nicht ausatmen zu können. Deshalb widmete er der Atmung besondere Aufmerksamkeit, auch indem er sie fest in seine Methode integrierte. Bei der Pilates-Ozean-Atmung wird die Ausatmung durch den Mund forciert und verlängert. Mit der bildlichen Vorstellung, einen Spiegel anzuhauchen, entsteht ein höhliges Rauschen am Rachen, vergleichbar mit dem entspannenden Rauschen des Meeres. Durch die intensivierte Ausatmung wird die Zentrierung unterstützt, denn einige wichtige Muskeln des Körperzentrums wie beispielsweise der Beckenboden, der querverlaufende Bauchmuskel sowie die schrägen Bauchmuskeln gewährleisten sowohl

»Das konzentrierte Eintauchen in einen Pilates-Schwerpunkt verändert sofort fühlbar das Erlebnis der folgenden Yoga-Haltung.«

die Ausatmung als auch die Stabilisation. Die forcierte Ausatmung in Kombination mit angemessener Zentrierung entlastet die Schulter-Nacken-Muskulatur, löst Dysfunktionen im Halswirbelsäulenbereich und Kompressionen im Schulter-Arm-Komplex. Sie ist die Basis für eine gute Einatmung zur ausreichenden Sauerstoffversorgung, entsäuert und entspannt. Damit die Körpermitte auch bei der Einatmung durch die Nase stabil und der Schultergürtel entspannt gehalten werden können, steht im hier vorgestellten Training die seitliche, hintere Brustkorbatmung im Vordergrund, bei der sich die Rippen dreidimensional weiten. Die bewusste Atmung ist neben der verbesserten Energieversorgung auch eine Konzentration auf die Bewegung. Sie kann sowohl als Mobilisationshilfe als auch als Stabilisationshilfe, aber auch als Taktgeber der Bewegungsabläufe dienen.

Die Zentrierung

Die Körpermitte ist für Haltung, Kraftentwicklung, Balance und Stabilität von besonderer Bedeutung. Die Fähigkeit des „Centering“, die eigene Körpermitte zu halten, sich um das Zentrum zu bewegen und zu organisieren, ist die essenzielle Grundlage ökonomischer Bewegung, Schutz der Wirbelsäule und Prophylaxe vor Überlastung und Gelenkverschleiß. Eine Kontrolle des Körperzentrums ermöglicht Bewegungsfreiheit der Extremitäten und Entlastung für Schultern, Nacken und Gelenke. Jede Pilates-Übung beginnt mit der Zentrierung, mit der Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Körpermittelpunkt und der angemessenen Aktivierung des sogenannten „Powerhouses“, einer Ko-Kontraktion des Beckenbodens, der tiefliegenden Bauchmuskeln sowie der intrinsischen Rückenmuskulatur. Mit dieser inneren Muskelstärke wird anschließend

die Bewegung geführt und koordiniert. Dabei dienen Arme und Beine zur Verlängerung der Körpermitte und die Powerhouse-Energie wird auf die Extremitäten übertragen, ähnlich einem Riesenrad, das sich um eine Achse dreht. Diese innere Kraft, die durch das Pilates-Training geschult und gefördert wird, kann dann auch bei Alltagsbewegungen oder in der Yoga-Praxis entlastend wirken. Damit schult die moderne Pilates-Technik keinesfalls eine übertrieben muskuläre Spannung im Bauch, sondern vielmehr eine verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination, so dass die Ko-Kontraktion dieser Kernmuskulatur bei allen Anforderungen geschmeidig, elastisch und angemessen kraftvoll reagiert. Zur Zentrierung gehört die konsequente muskuläre Verbindung des unteren Rippenbogens zum Becken. Die Integration des Rippenbogens ermöglicht eine tiefe Atmung in die Lungenbasis und entlastet die Lendenwirbelsäule. Die entwickelte Kernstärke beeinflusst nicht nur auf physischer Ebene positiv, denn Körperkompetenz, aufrechte Haltung und innere Aufrichtung stärken ebenfalls das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Powerhouse wird zum inneren verlässlichen Fundament.

Präzises Alignment

Die konzentrierte Auseinandersetzung mit der korrekten Ausrichtung des Körpers während des Pilates-Trainings korrigiert belastende und verschleißfördernde Asymmetrien. Sind alle Körperpartien ausgerichtet und untereinander organisiert, stehen sie in einem sinnvollen Bezug zur Schwerkraft. Jede auch noch so kleine Abweichung von den optimalen Schwerkraftlinien kompensiert der Körper durch Kippung oder Rotation. Sie führt zu einem erhöhten Energieaufwand, Verstärkungen und Verkürzungen von Bindegewebe, Faszien und Muskulatur sowie erheblichen Druckbelastungen auf Gelenkstrukturen. Durch das „Denken über die Knochen“ im Pilates-Training werden Handlungsabweichungen aufgedeckt. Die Kompetenz für die Wellenform der Wirbelsäule, die ökonomische Ausrichtung des Körpers wächst, wird schnell spürbar und zeigt sich in einem gut strukturierten Körper.



[Sequencing Workshop]

Der Pilates-Flow

Charakteristisch für Pilates-Übungen ist ein Bewegungsfluss innerhalb der Übungen und in den Übergängen, jeweils getragen von den Wellen des Atems. Außerdem werden aus der angemessenen Zentrierung raumgreifende Bewegungen mit Leichtigkeit möglich. Das Training von innen nach

außen optimiert das Zusammenspiel der Muskeln. Verspannte oberflächliche Muskeln lernen loszulassen; das Resultat sind elegante, fließende Bewegungen. Daraus resultiert das Prinzip von Lockerheit und Entspannung, welches Pilates in einem Leitsatz seiner Methode formulierte: „So wenig wie möglich, aber immer so viel wie nötig.“

Wirkungsvolle Vernetzung

Die folgenden Verbindungen zeigen zwei Beispiele einer sinnvollen Kombination. Das konzentrierte Eintauchen in einen Pilates-Schwerpunkt verändert sofort fühlbar das Erlebnis der folgenden Yoga-Haltung.

Flow 1

Kraft und Balance – Standfestigkeit über Zentrierung

Die Pilates-Übungen schulen das Körpergefühl für eine ausgeglichene Beckenhaltung sowie die Ausrichtung der Wirbelsäule. Die intensive Aktivität des Körperzentrums verbessert dabei das Zusammenspiel der aufrichtenden Muskulatur. In den direkt folgenden Stehhaltungen werden die Balance und die Qualität der Yoga-Haltungen spürbar verbessert. Ein äußerst gelassenes Verweilen im Asana ermöglicht, sich dem Symbol der Haltung, seiner energetischen Wirkung und damit der Botschaft für die Seele zuzuwenden.

Das Erspüren der Ausgangsposition

1 (Bild 1) In Rückenlage stellen Sie beide Füße hüftgelenksbreit in angenehmer Distanz zum Becken auf und legen beide Hände auf den Unterbauch, so dass jeweils die Handballen auf den Beckenkammknöcheln liegen, sich die Daumenspitzen berühren und die Fingerspitzen zum Schambein zeigen. Richten Sie das entstandene Dreieck zwischen den Händen präzise horizontal aus. In Ihrer Vorstellung balancieren Sie Ihr Becken wie eine randgefüllte Schale. Atmen Sie durch die Nase ein – der Brustkorb dehnt sich dreidimensional. Der rückwärtige Brustkorb schmiegt sich an die Matte. Ausatmend nehmen Sie wahr, wie die Bauchdecke nach innen schwingt, als würde sie von der Innenseite der Wirbelsäule magnetisch angezogen.

1



Beckenstabilisation

2 (Bild 2a) In Rückenlage richten Sie beide Beine gebeugt über dem Körper in der Tischposition aus. Die Oberschenkel sind senkrecht, die Unterschenkel waagrecht. Stimmen Sie sich mit der Pilates-Atmung ein und geben Sie das gesamte Gewicht des Beckens an die Matte ab. Richten Sie beide Beckenseiten waagrecht aus. Schieben Sie sanft das Becken in Richtung Füße, um die Lendenwirbelsäule entlastend zu verlängern. Einatmend bereiten Sie vor und ausatmend lenken Sie die Bauchdecke nach innen und oben und führen ein gebeugtes Bein nach vorn. Einatmend gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen mit der folgenden Ausatmung die Übung mit dem anderen Bein. Dann lösen Sie, während Sie Wirbelsäule und Becken stabil halten, den rechten Fuß von der Matte und lassen das rechte gebeugte Bein über das Becken schweben. Fahren Sie im Rhythmus des Atems fort. Die Auflagefläche Ihres Körpers – Kreuzbein, Brustwirbelsäule und Brustkorb sowie der Kopf – bleiben stabil und unverändert auf der Matte.

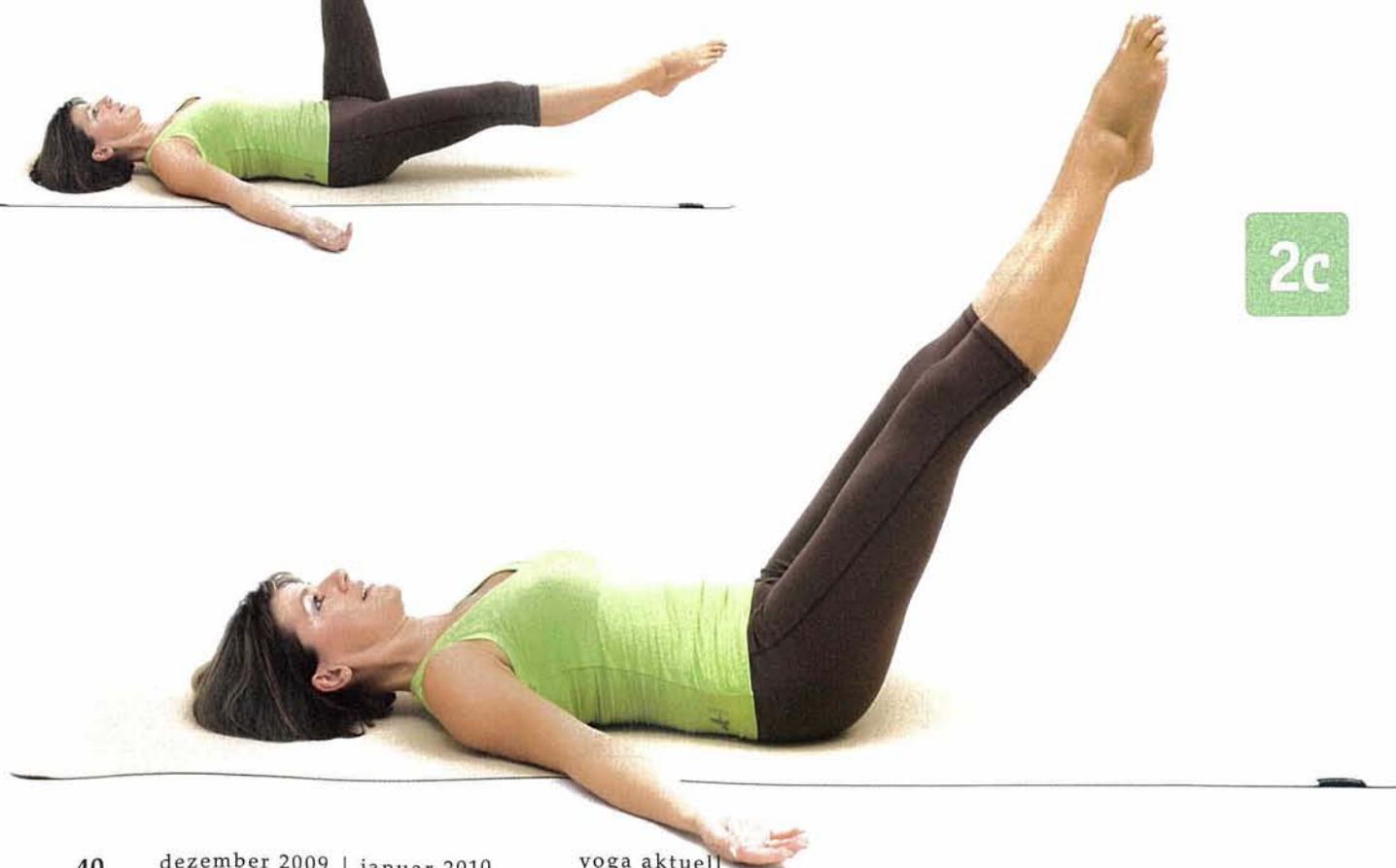


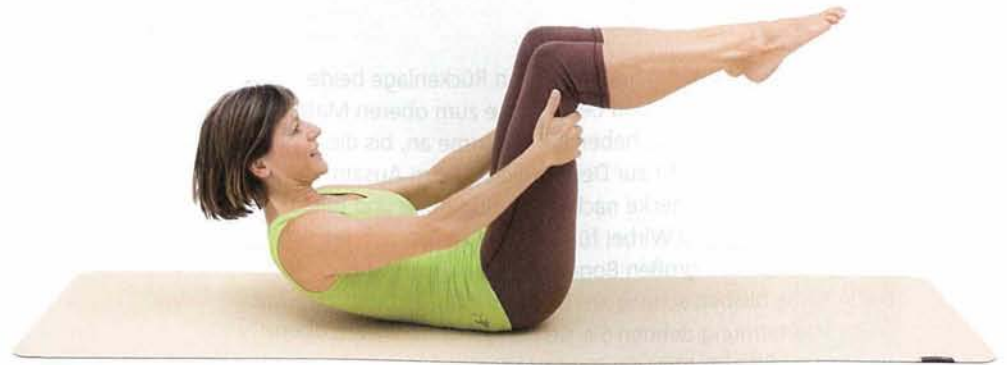
Variation 1

(Bild 2b) Strecken Sie beide Beine senkrecht nach oben, während das Becken ausbalanciert bleibt, der Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel bleibt weit. Ausatmend lenken Sie die Bauchdecke nach innen und sanft nach oben, dabei senken Sie ein gestrecktes Bein. Abwechselnd wiederholen Sie, während Becken und Rumpf aus Ihrer inneren Kraft ruhig und stabil bleiben.

Variation 2

(Bild 2c) Gelingen beide Variationen leicht, heben und senken Sie ausatmend beide Beine gleichzeitig. Behalten Sie das Ziel, Becken und Wirbelsäule stabil zu halten, immer im Fokus.





3a

Assisted Roll-up

3 (Bild 3a + 3b) In neutraler Rückenlage richten Sie die Beine in der Tischposition aus und umgreifen die Rückseite Ihrer Oberschenkel. Atmen Sie zur Vorbereitung in den seitlichen und hinteren Brustkorb ein. Lassen Sie ausatmend das Brustbein sinken. Schieben Sie die Rippen zum Becken und lenken Sie die Bauchdecke nach innen. Rollen Sie vom Kopf beginnend im großen Bogen auf. Lassen Sie die Beine in die Hände sinken. Kommen Sie in einer gleichmäßig fließenden Bewegung mit runder Wirbelsäule in den Sitz, bis die Füße am Boden stehen. Richten Sie sich einatmend von der Basis der Wirbelsäule auf. Atmen Sie aus. Leiten Sie das Abrollen mit dem Beckenboden ein, ziehen Sie das Steißbein nach innen und dann den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Legen Sie das Kreuzbein und dann jeden Wirbel nacheinander wieder zurück auf die Matte in die Ausgangsposition. Rollen Sie im gleichmäßigen Rhythmus mehrfach auf und ab. Überlassen Sie nichts der Schwerkraft, sondern kontrollieren Sie die Bewegung aus Ihrem Körperzentrum. Sie können jederzeit die Bewegung unterbrechen und sich ausbalancieren.

3b



Roll-up

4 (Bild 4a + 4b + 4c) Strecken Sie in Rückenlage beide Beine zum unteren und beide Arme zum oberen Mattenrand aus. Atmen Sie ein, heben Sie die Arme an, bis die Fingerspitzen senkrecht zur Decke zeigen. Beim Ausatmen lenken Sie die Bauchdecke nach innen und oben und rollen vom Kopf beginnend Wirbel für Wirbel zum Sitz auf, bis sich der Oberkörper im großen Bogen über den Beinen befindet. Beide Beine bleiben schwer am Boden liegen. Mit der folgenden Einatmung dehnen Sie sich diagonal nach vorn oben. Verlängern Sie sich über die Vorderseite des Körpers. Mit der Ausatmung legen Sie das Kreuzbein und dann den Rücken Wirbel für Wirbel zurück auf die Matte.

4a



4b



4c





Single Leg Stretch

5 (Bild 5) In Rückenlage beugen Sie beide Beine über dem Körper, legen die linke Hand von oben auf das rechte Knie und schieben die rechte Hand zum Außenknöchel. Ausatmend senken Sie das Brustbein und rollen den Oberkörper in großem Bogen auf. Dabei schieben Sie gleichzeitig das linke Bein diagonal wie einen Pfeil nach vorn. Pausieren Sie in dieser Haltung, während Sie in den seitlichen und hinteren Brustkorb einatmen. Indem Sie durch den Mund ausatmen, legen Sie den Bauch nach innen und tauschen die Beine. Wiederholen Sie mehrfach die Bewegungen nach rechts und links im gleichmäßigen Rhythmus. Lenken Sie den Blick jeweils über das angehobene Bein in die Länge und Weite.

5



6

Natarajasana – Tänzer

6 (Bild 6) Im aufrechten Stand verbinden Sie sich mit der Erde über den großen und den kleinen Zehenballen und die Fersen. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß und wachsen Sie über das rechte Bein und das Hüftgelenk nach oben. Umgreifen Sie mit der linken Hand den linken Fußspann. Richten Sie beide Knie genau nebeneinander aus. Einatmend führen Sie den rechten Arm über die Vorderseite nach oben neben das Ohr. Legen Sie achtsam den Oberkörper nach vorn und schieben Sie gleichzeitig den Fußspann in die Hand. Lassen Sie einen harmonischen Bogen aus Bein, Oberkörper und Arm entstehen. Verweilen Sie mehrere Atemzüge lang im Asana. Erden Sie sich mit jedem Atemzug sicher und stabil auf der Standbeinseite und richten Sie sich anmutig wie eine Tänzerin auf.

T-Balance

7 (Bild 7) Bauen Sie wieder aus den Fußgewölben den aufrechten Stand auf. Lassen Sie das Becken nach hinten und unten sinken. Wachsen Sie einatmend von innen nach oben, um den Kronenpunkt himmelwärts zu schieben. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß. Neigen Sie den Oberkörper aus dem Hüftgelenk nach vorn. Das linke Bein heben Sie gestreckt nach hinten an und breiten die Arme zur Seite aus. Richten Sie das Becken in einer horizontalen Balance aus. Verlängern Sie sich in alle Himmelsrichtungen, während die Bauchdecke den Rücken trägt. Verweilen Sie für mehrere Atemzüge.





Flow 2

Kontrolle und Hingabe – die Weite des Herzens erleben

Die konsequente Verbindung des unteren Rippenbogens zum Becken wird in ausgewählten Pilates-Übungen geschult und in Yoga-Rückbeugen umgesetzt. Die gefühlvolle Integration der Pilates-Technik schützt daher hier Rücken und Nacken vor Überbelastungen, intensiviert die energetischen Wirkungen der Rückbeugen und vertieft das Gefühl für Weite im Herzraum.

Ribcage Arms

8 (Bild 8a + 8b) Beginnen Sie in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Lassen Sie Becken, Brustkorb und Kopf schwer auf die Matte sinken. Atmen Sie in den Rippenbereich der Rückenregion ein. Legen Sie die linke Hand auf den vorderen Rippenbogen der rechten Körperseite. Atmen Sie aus, lenken Sie den Rippenbogen in Richtung Becken und führen Sie den rechten Arm im Bogen nach oben und so weit nach hinten zum oberen Mattenrand, dass Ihr Brustkorb unverändert liegen bleibt. Einatmend heben Sie den Arm wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Vorübung mehrfach, um deutlich zu spüren, wie Ihr Rippenbogen in den starken Bauch eintaucht. Dabei bleiben die Schultern weit entfernt vom Ohr und die Lendenwirbelsäule lang. Nach mehreren Wiederholungen schmiegen Sie bewusst den Brustkorb an die Matte, strecken beide Arme senkrecht zur Decke und führen ausatmend einen Arm nach oben und den anderen im Bogen zum Becken. Halten Sie beständig die Verbindung zwischen Rippen und Becken.



8b





9

Kombination mit Single Leg Stretch

9 (Bild 9) In Rückenlage strecken Sie beide Arme senkrecht zur Decke. Die Beine sind in Tischposition. Ausatmend heben Sie Kopf und Schultern an. Mit der folgenden Ausatmung ziehen Sie den Bauch nach innen, das rechte Bein nach vorn und heben gleichzeitig den rechten Arm kopfwärts an. Der linke Arm wird gesenkt. Einatmend pausieren Sie, ausatmend wechseln Sie. Wiederholen Sie mehrfach. Der Oberkörper bleibt angehoben, die Bauchdecke aktiviert.

Bridging

10 (Bild 10) In Rückenlage stehen beide Füße hüftgelenksbreit vor dem Becken auf der Matte. Ausatmend lassen Sie die Bauchdecke zur Wirbelsäule sinken und rollen über das Kreuzbein, bis das Steißbein nach oben zeigt. Lösen Sie Wirbel für Wirbel den Rücken von der Matte, bis Sie das Gewicht gleichmäßig auf Schulterblätter und Füße verteilen können. Einatmend schieben Sie die Knie weit nach vorn, um die Leisten zu strecken. Entspannen Sie die Gesäßmuskulatur und stabilisieren Sie die Brücke aus der Körpermitte. Mit der folgenden Ausatmung schieben Sie die Rippenbögen zum Becken, heben beide Arme an und führen Sie einatmend über die Seite zum Becken. Die Arme beschreiben mehrfach immer größer werdende Kreise in der Luft, während die Wirbelsäule von allen Muskeln umarmt und gehalten wird. Die konsequente Verbindung der Rippenbögen zum Becken schenkt dem unteren Rücken entlastende Länge. Um die Übung zu beenden, lassen Sie ausatmend das Brustbein nach innen sinken. Rollen Sie die Brustwirbelsäule Stück für Stück ab. Danach senken Sie jeden Wirbel des Lendenbereichs nacheinander. Rollen Sie abschließend das Kreuzbein so weit, bis die Sitzbeinknochen wieder zu den Fersen zeigen.

10



Dart

11 (Bild 11) In Bauchlage liegen die Handinnenflächen seitlich an den Oberschenkeln, die Fingerspitzen streben zu den Füßen. Lenken Sie die Bauchdecke zur Wirbelsäule und nehmen Sie die entlastende Verlängerung des unteren Rückens wahr. Ausatmend heben Sie vom Brustbein beginnend den Oberkörper an. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, die Bauchdecke trägt den Rücken von innen. Einatmend legen Sie den Oberkörper ab und ausatmend wiederholen Sie.



11

Ushtrasana – Kamel

12 (Bild 12) Beginnen Sie in der Haltung des Kindes. Ausatmend rollen Sie das Becken ein, verlagern das Gewicht nach hinten und greifen beide Fersen. Einatmend aktivieren Sie den Beckenboden, heben das Becken an und strecken gefühlvoll die Leisten. Rollen Sie kontrolliert Wirbel für Wirbel in eine langgezogene Rückbeuge. Die gleichmäßige Verteilung der Extension über die gesamte Länge der Wirbelsäule schützt den unteren Rücken sowie den Nacken. Wählen Sie eine angenehme Kopfposition. Verweilen Sie dann mehrere lange Atemzüge in der Rückbeuge. Eine sanfte Verbindung der vorderen Rippenbögen zum Becken kann auch in dieser intensiven Rückbeuge entlasten.



12

Bhujangasana – Kobra

13 (Bild 13) In Bauchlage legen Sie beide Hände eng neben dem Brustkorb auf, so dass sich die Fingerspitzen unter den Schultern befinden. Entspannen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur und das Gesäß. Schmiegen Sie beide Leisten an die Matte. Rollen Sie das Becken sehr sanft ein, um beide Sitzbeinknochen in Richtung Fersen zu lenken. Verlängern Sie einatmend energievoll die gesamte Wirbelsäule und beginnen Sie langsam, vom Herzen aus den Oberkörper aufzurichten. Der Nacken bleibt faltenfrei, die Schulterblätter gleiten sanft zum Becken. Übertragen Sie das Gewicht auf die Hände und steigen Sie weiter auf, während der untere Rücken seine Länge behält. Entscheidend für das angenehme Erlebnis der Aufrichtung ist nicht die Höhe des Oberkörpers oder die Armkraft, sondern die Ausrichtung der Wirbelsäule in die Länge sowie die Fähigkeit, die Schultern nach hinten sinken zu lassen. Verweilen Sie im Asana. Der Kopf fügt sich in die Aufrichtung der Brustwirbelsäule ein, der Blick ist zum Horizont gerichtet. Visualisieren Sie den Brustkorb als ein bewegliches Segel, das sich weitert und leicht mit Ihrer Atmung bewegt. ■



13

Infos



Christiane Wolff ist staatlich geprüfte Sport- & Gymnastik-Lehrerin, lizenzierte Pilates-Trainerin, eine der ersten zertifizierten TriYoga-Lehrerinnen in Europa (anerkannt vom deutschen Pilates Verband und dem Bund deutscher YogalehrerInnen). Zusätzliche Weiterbildungen in imaginativer Bewegungs-Pädagogik nach Eric Franklin und spiraldynamischer Körperarbeit nach Dr.

med. Christian Larsen bereichern Ihre fachlichen Grundlagen. Als Fachreferentin ist sie national wie international für verschiedene Institutionen tätig und bildet in dieser Funktion seit mehreren Jahren auch Yoga- und Pilates-TrainerInnen aus. In Ihren Seminaren, Büchern und DVD-Produktionen schlägt sich stets und intensiv die Liebe zum fachlichen Detail nieder.

Internet: www.christiane-wolff.de
E-Mail: info@christiane-wolff.de