

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING

MAX POPOV

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING

Yogapower

*für einen kraftvollen, beweglichen
und gesunden Körper*

Aus dem Englischen übersetzt
von Juliane Molitor

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Weight-Resistance Yoga:
Practicing Embodied Spirituality«
im Verlag Healing Arts Press a division of Inner Traditions International, Vermont.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Randomhouse FSC-DEU 0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Arcoset white*
liefert Fedrigoni Deutschland GmbH

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8236-1

Erste Auflage 2012

Copyright © 2011 by Max Popov
Published by Arrangement with Inner Traditions International LTD., Rochester, VT, USA
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Einbandgestaltung: SWSP Design, München
Gesetzt aus der Electra bei Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

Für meine Slum-Göttin
von der Lower East Side

INHALT

<i>Anmerkung zur Übersetzung</i>	11
Vorwort: Meine Reise zum Weight-Resistance-Yoga	13
Einleitung: Der Pfad des Weight-Resistance-Yoga	19
TEIL EINS	
LEITLINIEN FÜR DIE ÜBUNGEN	29
1 Eintauchen	32
2 Sichere und wirksame Anstrengung	35
3 Ruhe	41
4 Bewegung in Ruhe	45
5 Große Anstrengung	51
6 Abstimmung und Annahme	61
TEIL ZWEI	
ÜBUNGSANLEITUNGEN	85
7 Übungen für das Schultergelenk	88
<i>Latziehen</i>	90
<i>45- bis 90-Grad-Schulterdrücken</i>	92
<i>Low Row im Sitzen</i>	94
<i>0- bis 90-Grad Frontheben</i>	96
<i>High Row im Stehen</i>	98
<i>Flaches Bankdrücken</i>	100

8	Übungen für das Ellbogengelenk	102
	<i>Bizeps-Curl im Stehen</i>	104
	<i>Trizepsdrücken</i>	106
9	Übungen für den Schultergürtel	108
	<i>Schulterziehen</i>	110
	<i>Schulterheben</i>	112
	<i>Diagonales Schulterziehen</i>	114
	<i>Diagonales Schulterheben</i>	116
10	Übungen für den Rumpf (Wirbelsäule und Bauchdecke)	118
	<i>Rückenheben</i>	120
	<i>Seitwärtsbeuge</i>	122
	<i>Bauch-Curl</i>	124
	<i>Rumpfdrehen im Sitzen</i>	126
11	Übungen für das Hüftgelenk und den Beckengürtel	128
	<i>Hüftextension mit gebeugtem Bein</i>	130
	<i>Knieheben hängend</i>	132
	<i>Hüftabduktion</i>	134
	<i>Hüftadduktion</i>	136
12	Übungen für das Kniegelenk	138
	<i>Knie-Curl auf dem Bauch</i>	140
	<i>Knieextension</i>	142
13	Übungen für das Fußgelenk	144
	<i>Fersenheben stehend</i>	146
	<i>Fersenheben sitzend</i>	148
	<i>Zehenheben mit Gewicht</i>	150

TEIL DREI

MEDITATIONEN

153

14	Meditationen über das Schultergelenk	157
	<i>Über Ausdruckskraft – Das Schultergelenk, eine Einführung</i>	159
	<i>Über Ganzheit – Latziehen</i>	162
	<i>Über die Schwerkraft – Schulterdrücken</i>	165
	<i>Über die richtige Spannung – Low Row im Sitzen</i>	169
	<i>Über Harmonie – High Row im Stehen</i>	172
15	Meditationen über das Ellbogengelenk	176
	<i>Über den verzauberten Raum –</i> <i>Das Ellbogengelenk, eine Einführung</i>	177
	<i>Über Energie – Bizeps-Curl und Trizepsdrücken im Stehen</i>	180
16	Meditationen über den Schultergürtel	184
	<i>Über Zerbrechlichkeit – Der Schultergürtel, eine Einführung</i>	185
	<i>Über den stillen Klang – Schulterziehen und Schulterheben</i>	188
17	Meditationen über den Rumpf (Wirbelsäule und Bauchdecke)	191
	<i>Über Sterblichkeit – Der Rumpf, eine Einführung</i>	192
	<i>Über Gewaltlosigkeit – Rückenheben</i>	195
	<i>Über Rückzug – Bauch-Curl</i>	199
18	Meditationen über das Hüftgelenk und den Beckengürtel	202
	<i>Über Stabilität –</i> <i>Das Hüftgelenk und der Beckengürtel, eine Einführung</i>	203
	<i>Über das Aufstehen –</i> <i>Hüftextension mit gebeugtem Bein und Knieheben hängend</i>	206
	<i>Über aufgehaltene Fallen –</i> <i>Hüftabduktion und Hüftadduktion</i>	210
19	Meditationen über das Kniegelenk	213
	<i>Über Schmerz – Das Kniegelenk, eine Einführung</i>	214
	<i>Über Gelassenheit –</i> <i>Knie-Curl auf dem Bauch und Knieextension</i>	217

20	Meditationen über das Fußgelenk	220
	<i>Über Bewegung – Das Fußgelenk, eine Einführung</i>	221
	<i>Über angenehme Wiederholung – Fersenheben stehend,</i> <i>Fersenheben sitzend und Zehenheben mit Gewicht</i>	224
21	Meditation über Savasana	227
	<i>Über Zufriedenheit – Savasana</i>	228
	<i>Dank</i>	231
	<i>Anmerkungen</i>	232
	<i>Register</i>	235

ANMERKUNG ZUR ÜBERSETZUNG

Weight-Resistance-Yoga – Weight-Surrender-Yoga

Diese – zugegeben ziemlich sperrigen – englischen Begriffe werden Ihnen auf den folgenden Seiten sehr oft begegnen. Warum wurden sie nicht übersetzt?

Erstens ist *Weight-Resistance-Yoga* fast schon so etwas wie ein »Markenname«, der stets in einem Atemzug mit seinem Schöpfer Max Popov genannt wird.

Zweitens ist dieser Begriff Teil eines Gegensatzpaares, nämlich *Weight-Resistance- und Weight-Surrender-Yoga*. Man hätte also für beide »griffige« deutsche Übersetzungen finden müssen: »Gewichtswiderstands- und Gewichtshingabe-Yoga« vielleicht? Verlag und Übersetzerin haben sich gegen diese Option entschieden.

Und dafür gibt es noch einen dritten Grund: Die Welt des Krafttrainings ist eine multilinguale. Viele der Geräte, an denen trainiert wird, haben englische oder unmittelbar aus dem Englischen abgeleitete Namen. So heißt beispielsweise das, was hier als »Gewichtsscheibenmaschine« bezeichnet wird, in Fachkreisen auch »Plate-Loaded-Gerät«.

Die Gefahr, vielleicht nicht verstanden zu werden, lauert also hinter jeder Ecke. Daher danke ich, die Übersetzerin dieses Buches, all denen, die mich in die Terminologie des Krafttrainings einzuweihen versucht haben. Keiner meiner Ratgeber ist schuld an etwaigen Mängeln dieser Übersetzung, für die ich die Verantwortung ganz allein zu stemmen bereit bin.

MEINE REISE ZUM WEIGHT- RESISTANCE-YOGA

Im Jahr 1922 gründete der vierundzwanzigjährige Kolar Venkatesha Iyer das *Hercules Gymnasium* in Bangalore. In Indien war dies das erste kommerzielle Unternehmen für Bodybuilding, eine Disziplin, die im Westen in den 1890er-Jahren populär wurde, namentlich durch Eugen Sandow, einen deutschen Schausteller, der als Erster mehr seinen muskulösen Körper präsentierte, als mit seiner Kraft anzugeben. Iyer brachte seine Trainingsräume in einem Gebäude unter, das einst Tipu Sultans Sommerpalast gewesen war – eine reich verzierte, zweistöckige indo-islamische Holzkonstruktion. Das Gym lag im rückwärtigen Teil des staatseigenen Gebäudes und bestand aus zwei kleinen Räumen, die man von außen direkt erreichen konnte, wenn man um das Gebäude herumging. Anfangs gab es nur vier Schüler.

K. V. Iyer verhalf seinen Schülern nicht nur zu einem muskulösen, harmonischen Körperbau – erlangt durch Kugelhantelübungen und Muskelkontrolle –, sondern auch zu der Fähigkeit, chronische Krankheiten abzuwehren, und zwar kraft der therapeutischen Praktiken des Hatha Yoga: *Asana* (Körperhaltungen), *Kriya* (Reinigungstechniken), *Mudra* (Siegel) und *Bandha* (Muskelverschlüsse). Damit war er der Erste, der zwei Dinge kombinierte: das, was er als den »Kult des Bodybuilding« bezeichnete, und den von ihm so genannten »Hata-Yoga-Kult«. »Ziel meines Systems ist«, erklärte er im Jahr 1930, »diese beiden großartigen Systeme zusammenzuführen, um bei künftigen Bodybuildern die Robustheit von Gesundheit und Schönheit des Rumpfes und der Gliedmaßen sicherzustellen.«¹ Ende der 1930er-Jahre gelangte Iyer, der mittlerweile der berühmteste Bodybuilder Indiens und Besitzer des größten und erfolgreichsten Fitnessstudios in ganz Indien war, zu der Erkenntnis, dass der größte Vorteil des Weight-Resistance-Trainings nicht etwa im Entwickeln großer Muskeln mit der »Tücke der Überbeanspruchung«² als Begleiterscheinung besteht, sondern darin, dass es uns »fit genug macht, um unsere tägliche Arbeit mit minimaler Ermüdung zu bewältigen und bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben«³.

Als Inder von den Muskelaufbausystemen der Europäer ebenso begeistert wie stolz auf die einheimische indische Praxis des Hatha Yoga, der er sich verpflichtet fühlte,

hatte Iyer ein dynamisches System geschaffen, in dem Bewegungen, die Gegenkräften Widerstand boten, mit Bewegungen, die vor Gegenkräften kapitulierten, gepaart wurden – eine Kombination, die Fitness und gute Gesundheit bot. Etwa fünfzig Jahre später kopierte ich sein System, ohne es zu wissen, als ich ein Training praktizierte und weiterzugeben begann, in dem westliche Kraftübungen mit Dehnübungen aus dem Yoga kombiniert wurden.

Über Iyer erfuhr ich erst 1994 etwas, und zwar aus der Sandow-Biografie von David L. Chapman. Chapman schrieb:

»Der damals wichtigste indische Lehrer für Körperkultur [Iyer] versuchte, Yoga, indische Mystik und westliche Körperkultur zu etwas einzigartig Eigenem zu verschmelzen.«⁴ Diese Information elektrisierte mich. In den nächsten zwölf Jahren recherchierte ich Iyers Leben und Werk. Seine Mischung aus Bilderstürmerei und Askese beeinflusste mein Gewichthebetraining. Doch bevor ich überhaupt etwas über Iyer wusste, hatte ich meine andere nachhaltige Muse bereits gefunden: den großen Yogameister Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, Autor des bahnbrechenden enzyklopädischen Handbuchs der Yoga-Haltungen *Licht auf Yoga*. Über seine Asana-Praxis sagte der berühmte Geiger Yehudi Menuhin: »Yoga, wie von Herrn Iyengar praktiziert, ist eine dedizierte Weihegabe.«⁵

Obwohl ich meine erste Hatha-Yoga-Lektion in den späten 1960er-Jahren auf einem leeren Dachboden am Broadway mitten in Manhattan bekam, tauchte ich erst 1986 richtig in die Hatha-Yoga-Praxis ein, als ich mit dem Unterricht bei einem hartnäckigen, inspirierenden Lehrer am ersten Iyengar Yoga Center von New York in Soho begann. Iyengar-Yoga erfordert beispiellose Präzision und entsprechenden Elan, wobei sorgfältig auf eine exakte Ausrichtung der Wirbelsäule geachtet wird. Blöcke, Gürtel und Decken können eingesetzt werden, um diese Ausrichtung zu erleichtern. Iyengar-Yoga zeichnet sich gleichermaßen durch die Pingeligkeit wie durch die Extravaganz seines Gründers aus und ist eine kraftvolle Form der Asana-Praxis.

Einige Monate nach meinem Eintauchen in den Iyengar-Yoga nahm ich ein Krafttraining in einem kleinen Gym, dem *Natural Physique Centre* im East Village auf. Als schwächlicher, zurückhaltender Typ fand ich mich zwischen bulligen Männern mit haarlosen Brustkörben und Frauen in knappen Elastikanzügen wieder, die mit Hingabe Eisen stemmten. Was könnte weniger mit Yoga zu tun haben als das Glorifizieren der aggressiven Zurschaustellung von Muskeln (durch größtenteils freundliche Männer und Frauen), die ich um mich herum sah? Und doch fiel mir sofort auf, dass Krafttraining – die abgespeckte Version des Bodybuildings – und das Flexibilitätstraining aus dem Yoga grundsätzlich ähnlich sind. In beiden Trainingssystemen geht es darum, die Fitness von Muskeln und Gelenken zu erlangen und zu erhalten. Beide

erfordern ein hohes Maß an Entschlossenheit, um große körperliche Anstrengung aufzubringen und Unwohlsein und Müdigkeit zu überwinden.

In der Tat erkannte ich, dass die grundlegenden Unterschiede in Bezug auf Fitness (die Fähigkeit, eine zufriedenstellende Leistung von Muskeln und Gelenken zu erbringen) zwischen dem Gewichtswiderstandstraining (das Zusammenziehen von Muskeln, um die Kraft zu erhöhen) und dem Gewichtsübergabetraining aus dem Yoga (das Verlängern von Muskeln, um die Flexibilität zu erhöhen) in Wirklichkeit komplementär sind. Zusammen ergeben sie ein ganzes und vollständiges Fitness-Programm. Dass sie unvereinbar scheinen, hat lediglich etwas mit der Art zu tun, wie das Gewichtswiderstands- oder Gewichthebetraining üblicherweise ausgeführt wird – etwas wovon ich wusste, dass es verändert werden konnte.

Um mich herum im Gym sah ich schlampig ausgeführte Gewichthebeübungen – achtlos, gehetzt und verkrampft wirkende Bewegungen. Um diese Art des Übens zu vermeiden, wandte ich einfach die Prinzipien auf meine Kräftigungsübungen an, die ich im Yoga-Unterricht gelernt hatte, setzte gemäßigt langsame, kontrollierte Bewegungen ein, behielt so gut es ging die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule bei, konzentrierte mich darauf, einen Teil des Körpers zu bewegen, während ich meine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper ausdehnte, und atmete dabei rhythmisch. Mit dem Ergebnis, dass ich ein Gewichthebeprogramm etablierte – ich bezeichnete es für mich als eine Gewichthebe-Yogapraxis –, das nicht nur effizient, sicher und wirksam war, sondern, wie ich herausfand, auch die Achtsamkeit erleichterte.

Achtsamkeit beinhaltet ein direktes (nicht nur vages) Gewahrsein dessen, was wir tun. Weil sie wissen, dass der unbewachte denkende Geist ungebärdig wird wie ein vernachlässigtes Kind, streben Yogis danach, den Geist von allen Gedanken zu befreien, die ein Hindernis für die vollständige Konzentration darstellen. Wir nehmen zur Kenntnis, wenn unser Geist in nagende oder flüchtige Gedanken abschweift – etwa die Reue wegen eines Wutanfalls oder die Angst, einen Termin nicht halten zu können, oder der Wunsch, eine schmerzhaft Übung möge bald zu Ende sein. Dann bringen wir unsere Aufmerksamkeit zurück zu den winzigen Anforderungen der bevorstehenden Aufgabe, und indem wir dies tun, entwickeln wir Gelassenheit und Zufriedenheit.

Diese Übungsprinzipien, die ich von den Dehnübungen meiner Yogapraxis übernommen habe, ebenso wie die Prinzipien, die in meinem Krafttraining angelegt sind, bilden die Übungsrichtlinien für Teil 1 dieses Buches. Sie werden Sie in die Lage versetzen, die Kraftübungen aus Teil 2 als achtsame Hatha-Yoga-Übungen auszuführen.

Ende der 1980er-Jahre wurde meine Weight-Resistance-Yogapraxis allmählich meditativ. Die Meditationen waren nicht traditionell. Das Thema war weder Feuer noch Vishnu oder irgendein anderer Gott (den ich mir als Herzlotus vorstellte). Noch

handelte es sich bei den Meditationen um geführte Meditationen aus der Esoterik. Das Thema war kein friedliches Bild von mir selbst in einem Blumengarten sitzend oder eine ähnlich idyllische Szene. Die Meditationen wurden von den Bewegungen meines Körpers gegen einen Widerstand hervorgerufen. Ich entdeckte, dass ich Wirklichkeiten hinter der Alltagsrealität begriff, indem ich Übungen wie die Rückwärtsbeuge auf dem Römischen Stuhl machte (bei denen ich das Schmerzliche an meiner Sterblichkeit in den Rückenknöchel spürte), ein Gewicht von meinen Schultern hob (und mir dabei gewahr wurde, wie alle Aktivitäten damit einhergehen, dass man dem erschöpfenden Sog der Schwerkraft Widerstand leistet oder nachgibt) oder den Zehenspitzenstand übte (wobei ich erkannte, dass die rastlose Suche nach Neuartigkeit durch die Befriedigung ersetzt werden kann, die angenehme Wiederholung mit sich bringt) – mit anderen Worten, indem ich mich in mein verkörpertes Sein vertiefte. Ich konnte diese Erfahrungen in keinen Zusammenhang bringen. Bis ich B. K. S. Iyengars Buch *Der Baum des Yoga* las (erstmalig veröffentlicht im Jahr 1988).

Nach der üblichen Interpretation besteht Hatha Yoga, wie in Patanjalis *Yoga Sutras*, der grundlegende Text des Yoga, erklärt, aus einer Reihe von acht Stufen: *Yama* (Selbstkontrolle), *Niyama* (Einhaltung bestimmter Verhaltensregeln), *Asana* (Körperübungen), *Pranayama* (rhythmisches Atmen), *Pratyahara* (Beruhigen der Sinne), *Dharana* (Konzentration auf Aspekte der Körperbewegung), *Dhyana* (den Körper – in seiner Stille, Stabilität und Bewegung – als Ganzes begreifen) und *Samadhi* (Sorgen um das Ich spielen keine Rolle mehr, man begreift Wirklichkeiten, die im Alltagsleben verborgen bleiben). In *Der Baum des Yoga* erklärt Iyengar jedoch, dass sämtliche Aspekte des Hatha Yoga eigentlich in *Asana* vorhanden sind: »In der einen Disziplin, *Asana*, sind alle acht Ebenen des Yoga enthalten, von *Yama* und *Niyama* bis *Samadhi*.«⁶ Iyengar erkannte, dass sich eine Ahnung von der wahren Natur der Wirklichkeit in der *Asana*-Praxis manifestiert.

Der Yoga-Lehrer und Wissenschaftler Karl Baier lässt sich genauer über Iyengars Betrachtungen seiner eigenen *Asana*-Praxis als eine Art des Philosophierens aus. »Die *Asana*-Philosophie«, sagt Baier, »versucht die Erfahrung zu erklären, die man im *Asana* macht ... *Asana*-Philosophie ist ... keine rein abstrakte Theorie. Sie ist vielmehr in der Philosophie des jeweiligen *Asanas* verwurzelt, die tief im Herzen der Haltung stattfindet und die ganze Praxis erklärt.«⁷

Ich begann, Tagebuch über meine Erfahrungen mit Weight-Resistance-Yoga zu führen. Dieser Prozess half mir, meinen Versuch darzulegen, eine Philosophie (als das erkannte ich es jetzt) der Weight-Resistance-Yogaübungen zu erschaffen – eine Philosophie, die nicht aus einer abgehobenen Untersuchung der Wirklichkeit besteht, sondern aus Meditationen über die Wirklichkeit, die sich manifestiert, während die Übungen ausgeführt werden.

Es war Svatmaramas Werk *Hatha Yoga Pradipika* (»Die Leuchte des Hatha Yoga«) aus dem fünfzehnten/sechzehnten Jahrhundert, das erste Handbuch des Hatha Yoga, das mir das Muster einer ausgefeilten Meditation zur Verfügung stellte – besonders die vorzügliche und sehr einfühlbare lange Passage in Kapitel vier über *Anahata Nada* (der »klanglose Klang«, der ohne Kontakt zwischen zwei Objekten entsteht, die von Svatmarama innerhalb des Körpers lokalisiert werden; leicht zugänglich, indem man die Ohren verschließt).

Durchdrungen von Tantra und Alchemie ist das *Hatha Yoga Pradipika* gewiss eigentümlich: Mit seiner Befürwortung seltsamer sexueller Praktiken, der Verfechtung barbarischer hygienischer Prozeduren, der Beanspruchung übermenschlicher Kräfte, einer Tendenz zur Morbidität und seiner erschreckenden und anschaulichen Sprache ist es ein verrücktes kleines Buch. Und für Svatmarama auch noch ein persönliches. Obwohl es sich um ein Yoga-Handbuch handelt, liest es sich (zwischen den Zeilen) wie sein Tage- oder Notizbuch.

Doch das *Hatha Yoga Pradipika* ist äußerst sinnlich und universal – und bewegend. Während die *Yoga Sutras* immer präskriptiv sind, ist das *Hatha Yoga Pradipika* manchmal sublim und schön deskriptiv. Svatmarama ist derart fein auf körperliche Empfindungen eingestimmt, dass er die Manifestation des Glücks als »die *Anahata-Töne*« beschreibt, »die wie unterschiedlich klimpernde Klänge von Schmuckstücken im Körper gehört werden«⁸. Gab es jemals eine bessere Beschreibung dessen, was wir erfahren können, wenn wir absolut glücklich sind – mit anderen Worten, wenn wir über die Alltagswirklichkeit hinausgehen?

Im Yoga, einer praktischen Philosophie, wird die Transzendenz der menschlichen Verfassung durch Meditation erreicht. Ich glaube, dass diese Transzendenz – das, was im Yoga als Befreiung bezeichnet wird – Erfahrung konstituiert und daher beschreibbar ist. (Jede Erfahrung kann beschrieben werden, wie unzureichend auch immer.) Die Erleuchtungserlebnisse, die man während der Meditation hat (Ahnungen, sagen wir, der Unmittelbarkeit oder des Ozeanischen) können und sollten artikuliert werden. In der Tat glaube ich, wie Svatmarama, dass ein entscheidender Teil der Rolle, die ein Yoga-Lehrer spielt, darin besteht, diese Erleuchtungszustände zum Ausdruck zu bringen. Daher finden sich meditative Reflexionen – verdeutlichte und präzisierete Versionen meiner Tagebucheinträge – in Teil drei dieses Buches. Sie können eine Meditation außerhalb der Trainingssession lesen (sagen wir, abends vor dem Schlafengehen oder morgens direkt nach dem Aufwachen) als Beispiel für eine selbstreflektierende und kontemplative Herangehensweise an die Weight-Resistance-Trainings-sitzung, die Ihre eigenen, unverwechselbaren Meditationen beflügeln soll. Oder Sie lesen kurze Abschnitte zu Beginn der Session, um ein Thema einzuführen, das Ihnen

dann durch die Praxis buchstäblich in Fleisch und Blut übergehen kann. Das Thema hat jedoch nur dann eine entsprechende Wirkung, wenn Sie es durch direkte Erfahrung in Ihrem Körper spüren.

Wenn sich ein Verständnis der Wirklichkeiten hinter dem Alltagsleben in einer Session nicht einstellt, sollten Sie sich nicht darum bemühen. Immerhin kommt die Enthüllung eigentlich ungebeten. Sie kommt von selbst. Aber das heißt nicht, dass die Mühe, die man für die Weight-Resistance-Yogapraxis aufwendet, vergebens ist. Eine vertiefte Wahrnehmung der Wirklichkeit kann nur durch Üben erreicht werden. Es mag Jahre dauern, bis man Meisterschaft in einer Weight-Resistance-Yogaübung, ebenso wie im Beherrschen eines Asanas oder im Auswendiglernen eines *Shastras*, erlangt hat. Dazu gehört, dass man immer und immer wieder an den Details feiner und grober Bewegungen arbeitet. Das Perfektionieren der Übungen erleichtert jedoch den totalen Rückzug von (notwendigen) alltäglichen Belangen, weil sie das vollkommene Aufgehen in der jeweiligen Übung erfordert. Indem wir unseren Geist durch dieses völlige Aufgehen in den Übungen von allen Grübeleien befreien – ihn still und empfänglich machen –, haben wir die Möglichkeit, uns für das transzendente Sein zu öffnen.

DER PFAD DES WEIGHT- RESISTANCE-YOGA

Wenn ich befreundeten Weight-Surrender-Yogis (Anhänger der Asana-Praxis) erzähle, dass ich auch Weight-Resistance-Yoga praktiziere, fragen sie gewöhnlich: »Was ist das?« Wenn ich ihnen dann erkläre, dass es sich um eine yogische Disziplin für die Durchführung von Kräftigungs- statt Flexibilitätsübungen handelt, sagen sie vielleicht: »Ich bin stark genug. Ich brauche kein Krafttraining.« Oder: »Meine Yoga-Praxis bietet mir genug Krafttraining. Ich brauche nichts anderes.« Oder: »Ich sehe ein, dass ich ein eigenes Krafttraining brauchen könnte, aber ich habe keine Lust auf Gewichtheben. Das würde ich nie machen.« Oder: »Ich mache schon ein bisschen Krafttraining. Ich muss nichts anderes machen.« Und wenn es mir gelingt, sie behutsam umzustimmen, sagen sie vielleicht immer noch mit einem triumphierenden Lächeln: »Weißt du, Yoga übt man nicht einfach nur, um fit zu werden. Es ist eine Disziplin, mit der man Befreiung vom Ich erreicht. Wie passt dein Weight-Resistance-Yoga dazu?!« Ich versuche nun, so gut ich kann, auf all diese Argumente einzugehen.

WARUM WEIGHT-SURRENDER-YOGIS KRAFTTRAINING BRAUCHEN

Unser Leben ist voll von ziemlich schweren körperlichen Tätigkeiten. Denken Sie nur an die Arbeiten, die üblicherweise im Haushalt anfallen: den Badezimmerboden schrubben, ein Kind auf den Arm nehmen, Möbel umstellen, ein Gurkenglas öffnen, Treppen steigen, eine Pflanzenampel aus Ton abnehmen, einen prall gefüllten Koffer schließen, ein Fenster öffnen, von einem Sofa aufstehen, eine Kleiderkiste auf den Schrank wuchten.

Bei all diesen Aktionen bewegen wir uns gegen einen Widerstand. Muskeln dienen der Fortbewegung beziehungsweise der Bewegung im Raum, indem sie die Bewegung eines knöchernen Hebels um eine Gelenkachse hervorrufen oder steuern. Beispielsweise heben wir einen Korb mit Wäsche vom Tisch, indem wir unseren Unterarm

(den knöchernen Hebel) am Ellbogengelenk (der Gelenkachse) beugen, und stellen den Korb auf den Tisch, indem wir das Geradestellen des Unterarms steuern oder verlangsamen.

Muskeln bieten auch Gelenkstabilität. Ein stabiles Gelenk befähigt uns, Bewegung überhaupt erst hervorzubringen (eine stabile Basis ist nötig, um die Bewegung eines knöchernen Hebels um eine Gelenkachse zu ermöglichen), uns äußeren Kräften (gelegentlich ein starker Wind, eine erdrückende Menschenmenge oder Ähnliches, aber meistens die Schwerkraft) zu widersetzen und eine optimale Haltung zu erreichen. Beispielsweise vermeiden wir eine krumme Sitzhaltung dadurch, dass wir die Muskeln des Nackens, des oberen Rückens, der Schultern und andere Muskeln korrekt ausrichten.

Das Krafttraining des Weight-Resistance-Yoga macht es uns leichter, uns aktiv zu bewegen (Dinge zu drücken, zu ziehen, zu heben und zu senken; aufzustehen und uns hinzusetzen, zu gehen und zu laufen) und der passiven Bewegung durch äußere Kräfte standzuhalten. Wenn das maximale Gewicht, das wir heben können, etwa sieben Kilo beträgt, erfordert das Tragen eines sieben Kilo schweren Korbes maximale Anstrengung. Wenn wir die Kraft in unserem Arm so weit erhöhen, dass wir fünfzehn Kilo heben können, erfordert das Tragen desselben Wäschekorbs nur die Hälfte der uns zur Verfügung stehenden Muskelkraft und wir können die Aufgabe mit der halben Anstrengung erledigen. Wenn wir den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen haben, nimmt die Kraft unseres Nackens aufgrund der Ermüdung durch das Geradehalten unseres sieben Kilo schweren Kopfes bis zum frühen Abend üblicherweise um etwa 30 Prozent ab. Wenn wir die Kraft unseres Nackens, des oberen Rückens, der Schultern und anderer Teile unseres Körpers stärken, wird es uns künftig weniger schwerfallen, beim Abendessen gerade am Tisch zu sitzen.

Warum das Krafttraining des Weight-Surrender-Yoga ungenügend ist

Viele Weight-Surrender-Yogis glauben, es sei nicht nötig, eigene Kräftigungsübungen zu machen, weil das Ausführen von Yoga-Haltungen mit dem Fokus auf einer Steigerung der Flexibilität schon genügend Kräftigung bietet. Aber die Kraftkonditionierung, die durch Yoga-Beweglichkeitsübungen erreicht wird, ist unzureichend.

Im Krafttraining wird ein messbarer Widerstand eingesetzt. Darauf reagiert der Körper mit genau der Kraft, die gebraucht wird, um den größer als üblichen Widerstand zu überwinden, indem er entsprechende Anpassungen vornimmt. Im Weight-Resistance-Yoga wird der Widerstand einheitlich auf etwa 80 Prozent der maximalen Belastbarkeit festgelegt und die Muskeln werden sicher, effizient und wirksam beansprucht. Im Vergleich dazu ist der Stärkungsaspekt der Asana-Praxis eher beiläufig und

beliebig. Es ist eine Art lässige Kalisthenik. Für die meisten von uns ist Kalisthenik – die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht, um mehr Kraft zu erlangen – eine unzureichende Methode der Kräftigung, weil unser Körper nicht unbedingt den optimalen Widerstand zur Kraftsteigerung bietet – er kann zu schwer (Verletzungsrisiko), zu leicht (ineffizient) oder zu ungenau (unwirksam) sein.

Die Asana-Praxis ist eine besonders inadäquate Art von Kalisthenik. Hier werden keine Geräte (wie Schrägbrett oder Klimmzug- oder Dipstation) eingesetzt, welche die optimale Richtung und den optimalen Bewegungsumfang für den Körper als Gewichtswiderstand vorgeben. Es gibt keine Wiederholungen gegen den Widerstand durch das Körpergewicht. Und es wird kein angemessener Wert auf dynamische Kontraktion oder Bewegungskontraktion (Verkürzung von Muskeln durch die Bewegung knöcherner Strukturen) gelegt. Eine frei stehende Yogahaltung einmal durch isometrische oder statische Kontraktion (Verkürzung von Muskeln ohne die Bewegung knöcherner Strukturen) zu halten – was ziemlich anstrengend sein kann –, kann eine gewisse Kräftigung bieten. Aber sie ist wohl kaum effektiv, wenn es darum geht, die Kräftigung zu erreichen, die nötig ist, um selbst die ganz prosaischen Krafthandlungen des täglichen Lebens zu bewältigen, vor allem wenn wir älter werden.

Wie sich das Krafttraining des Weight-Resistance-Yoga und die Dehnübungen des Weight-Surrender-Yoga ergänzen

Im Weight-Resistance-Yoga wird ein bemerkenswertes Maß an Flexibilität erreicht. Darunter versteht man die Fähigkeit eines Gelenks, seinen vollen Bewegungsumfang fließend zu durchwandern. Das liegt daran, dass sich diese Übungspraxis das Prinzip der reziproken Innervation umfassend zunutze macht. Wenn sich die Muskeln, die hauptsächlich an der Erzeugung einer Bewegung beteiligt sind (Agonisten genannt) verkürzen oder kontrahieren, verlängern oder entspannen sich die Muskeln, die hauptsächlich an der Verhinderung der Bewegung beteiligt sind (Antagonisten genannt). Indem sie Übungspaare für gegensätzliche Muskelgruppen (Agonist und Antagonist) mit einem großen Bewegungsumfang in viele verschiedene Richtungen ausführen, sorgen Weight-Resistance-Yogis für eine methodische Steigerung nicht nur ihrer Kraft, sondern auch ihrer Beweglichkeit. In der Tat betrachte ich mein regelmäßiges Krafttraining manchmal als Beweglichkeitstraining, bestehend aus Übungen, die mit einer kurzen statischen Streckung der Agonisten-Muskelgruppe (als Vorbereitung auf die erste positive Bewegung) beginnen und auf die kontrollierte dynamische Streckung der Antagonisten-Muskelgruppe (in den positiven Bewegungsphasen der Wiederholungen) folgen. Aber diese Beweglichkeit, wie umfassend und ausgewogen sie auch sein mag, lässt sich keineswegs mit der des Weight-Surrender-Yoga vergleichen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Max Popov

Ganzheitliches Muskeltraining

Yogapower für einen kraftvollen, beweglichen und gesunden Körper
Praxisbuch

Paperback, Broschur, 240 Seiten, 21,0 x 26,0 cm
ISBN: 978-3-7787-8236-1

Lotos

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Die ideale Verbindung von Yoga und Krafttraining

Faszinierende Körpererfahrung statt schweißtreibender Routine, Ruhe und Gelassenheit statt Stress und Leistungsdruck: Dieses innovative Praxisprogramm lässt das Work-out zu einem ganzheitlichen Erlebnis werden. Es kombiniert erstmals die Prinzipien des Yoga mit modernem Krafttraining

- Eine Verbindung mit erstaunlichen Möglichkeiten, sowohl für Yoga-Praktizierende als auch für Fitnessfans.
- 26 Übungen für zu Hause oder im Fitnessstudio: mit Kurzhanteln, an Fitnessgeräten oder mit dem Eigengewicht des Körpers
- Atmung, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung: durch Yoga-Techniken während des Trainings zu einer bewussten Körperwahrnehmung
- Meditationen zu jeder Übung: den Geist klären, belastende Lebensthemen loslassen, Verspannungen lösen
- Mit Trainingsplan für eine Woche oder sechs Monate, zahlreichen Illustrationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Das Powerprogramm für einen durchtrainierten Körper und einen klaren Geist.