

Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

Lehrerin Vanessa Stilp weiß, wie Menschen ihre Mitte finden können - wichtig auch während der Corona-Krise.

VON FALK JANNING

„Wenn alles ruckelt und nichts mehr so ist, wie wir es gewöhnt sind, entsteht oft eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe, Stille und Altbekanntem“, sagt Vanessa Stilp. Als Yogalehrerin und Gründerin der Yogaschule Om Shanti weiß sie, wie sie Menschen auch während der Corona-Krise helfen kann, ihre Mitte zu finden. „Unge- wissheit, Ängste und Sorgen spiegeln sich auch in unserem Körper wider. Als Folge fühlen wir uns angespannt, schwer und antriebslos“, sagt die 35-jährige Düsseldorferin, die ganzheitliches Yoga unterrichtet. Durch die Jahrtausende alte Lebensphilosophie Yoga würden Menschen zurück zu Qualitäten finden können, die „tief in jedem von uns liegen“. Gerade jetzt in der Corona-Krise sei es wichtig, den oft nicht enden wollen Strom an Gedanken zu unterbrechen und Entspannung zu finden, sagt sie. „Durch Atemübungen und Meditationen entspannt sich unser nervöses und aufgebrachtes System und wir knüpfen an einer Quelle aus Ruhe und Gelassenheit an.“ Sanfte Bewegungen in Kombination mit einer tiefen Bauchatmung würden für ein wiedergewonnenes Gefühl von Sicherheit und Vertrauen sorgen können. „Sie helfen uns, wieder klarer zu denken und unseren Fokus auf das Positive zu lenken. So fühlen wir uns gestärkt, ruhig und geerdet.“

Vanessa Stilp präsentiert hier eine Abfolge von Yoga-Übungen zum Mitmachen. „Übungen, die erfrischen und den gesamten Körper ansprechen“, wie sie sagt.

Aufrechter Sitz und Ankommen Zunächst nehme einen aufrechten Sitz ein, setze dich in den Schneidersitz oder auf die Fersen und richte deine Wirbelsäule ihrer natürlichen Form entsprechend auf. Die Kopfeskrone und auch die Spitzen der Ohren ziehen Richtung Himmel und die Schultern dürfen entspannt Richtung Boden sinken. Schließe deine Augen. Komme in eine tiefe Bauchatmung, lege dafür eine Hand auf den Bauch und atme tief und gleichmäßig durch die Nase in den Bauch ein und aus. Nehme zehn bewusste Atemzüge und entspanne die Augen, den Kiefer und die Schultern. Der ruhige Sitz hilft dir anzukommen, die Hüften sanft zu öffnen und das Nervensystem zu beruhigen.

Flankendehnung Mit der nächsten Ausatmung lasse die linke Hand zum Boden sinken und strecke den rechten Arm hoch zum Himmel. Lehne deinen Oberkörper nach links, ohne dass der rechte Sitzbeinhöcker den Boden verlässt, bleibe im Becken gut verankert. Mit jeder Einatmung schicke Weite in die rechte Flanke, mit jeder Ausatmung lasse dein Becken schwer sinken und entspanne die Schultern weg von den Ohren. Genieße die Dehnung in den Seiten des Körpers. Fünf tiefe Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

Katze/Kuh Komme in einen Vierfüßlerstand, die Handgelenke stehen un-



Flankendehnung: Dabei lässt sich die Dehnung in den Seiten genießen.



Kuh: Diese Haltung mobilisiert die Wirbelsäule.



Krieger II: Diese Position ist kraftvoll, stabilisierend und erdend zugleich.

ten der Schultern, die Knie sind unter den Hüften platziert, die Finger sind auseinander gefächert. Atme tief in den Bauch ein und lasse den Bauchnabel dabei Richtung Boden sinken, hebe dein Herz sanft durch die Arme nach vorne und blicke in den Raum vor dir (Kuh). Mit der nächsten Ausatmung mache dich ganz rund und schiebe die Schulterblätter auseinander, hebe den Bauchnabel weit nach innen an, das Kinn neigt sich zum Brustbein (Katze). Fließe mit der Atmung zehnmal von der Katze in die Kuh und umgekehrt, beginne die Bewegung immer am Steißbein. Atmung und Bewegung werden miteinander verbunden, der Geist darf sich so beruhigen. Zeitgleich werden die Muskeln auf der Vorder- und Rückseite des Körpers abwechselnd gestreckt und angespannt und die gesamte Wirbelsäule mobilisiert.

Herabschauender Hund Strecke die Beine und hebe das Gesäß Richtung Himmel an, halte deine Hände stabil mit dem Boden verankert und bringe die Ohren auf Höhe deiner Ober-

me. Der Kopf bildet die Verlängerung deiner Wirbelsäule. Die Schulterblätter ziehen auf dem Rücken sanft zueinander und Richtung Gesäß nach oben, so dass sich die Schultern von den Ohren entfernen. Um Länge im Rücken zu generieren, beuge deine Knie sanft, strecke die Sitzbeinhöcker nach hinten und oben, das Gewicht ist gleichmäßig auf Händen und Füßen verteilt. Fünf bis zehn tiefe Atemzüge lang verweilen. Diese Haltung macht wach und erfrischt, dehnt die Rückseite des Körpers, kräftigt die Arme und Schultern. Jede Umkehrhaltung des Körpers hilft uns auf mentaler Ebene, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Krieger II Diese Position ist kraftvoll, stabilisierend und erdend zugleich. Sie stärkt Konzentration und Durchhaltevermögen. Alle großen Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Rücken werden angesprochen, die Schultern, der Brustkorb und die Hüfte werden sanft geöffnet und die Atmung kann tief fließen. Drehe den hinteren Fuß in einem Winkel von



Katze: Eine Übung zur Beruhigung des Geistes.



Herabschauender Hund: Er hilft, Dinge aus anderer Perspektive zu betrachten.



Krieger III: Diese Position hinterlässt ein Gefühl der Ausgeglichenheit.

etwa 90 Grad ein, der vordere Fuß zeigt gerade nach vorne. Drücke den Großzehballen sowie die Außenseite der Ferse an beiden Füßen sanft in den Boden. Das hintere Bein ist gestreckt, während das vordere Bein in einem rechten Winkel gebeugt steht

und das Kniegelenk über dem Fußgelenk ausgerichtet ist. Der Oberkörper ist genau über dem Becken aufgerichtet und strebt Richtung Himmel. Die Arme werden auf Schulterhöhe kraftvoll ausgestreckt, der Blick ruht über dem vorderen Mit-

telfinger. Fünf tiefe Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

Krieger III Der Krieger III ist eine Balanceposition und zeitgleich eine sanfte Rückbeuge. Die Fuß- und Beinmuskulatur wird gekräftigt. Die Konzentration und das tiefe Atmen hinterlassen ein Gefühl der Ausgeglichenheit, die sanfte Rückbeuge im Oberkörper wirkt belebend auf Geist und Körper. Für die Ausföhrung finde einen stabilen Stand mit dem Standbein und halte die Beinmuskulatur angespannt. Es hilft dabei, das Knie minimal gebeugt zu lassen. Drücke deinen Großzehballen und die Außenseite der Ferse gut in den Boden. Hebe das hintere Bein parallel zum Boden in die Luft, der Fuß ist rangezogen und die Innenseite des Oberschenkels zieht sanft Richtung Decke, so dass die Hüfte geschlossen bleibt. Halte beide Beine aktiv. Hebe die Arme neben den Körper, die Schulterblätter ziehen zueinander und die Arme streben nach hinten. Hebe das Brustbein sanft nach vorne an, so dass eine kleine Rückbeuge entsteht. Atme ruhig und tief, um deinem Organismus Sicherheit zu signalisieren und so das Gleichgewicht zu halten. Für mehr Power strecke die Arme nach vorne aus. Bleibe für fünf Atemzüge und wechsel die Seite.

Endentspannung/Totenhaltung Lege dich in die Rückenlage, die Füße dürfen entspannt nach links und rechts fallen, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handinnenflächen nach oben. Schließe die Augen und atme dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, dann lasse die Atmung natürlich fließen. Bleibe für fünf bis zehn Minuten bewegungslos liegen. Zieht es im unteren Rücken, lege dir ein Kissen unter die Kniekehlen. Die Totenhaltung steht als Symbol für das Loslassen auf allen Ebenen und neu gewonnene Energie darf sich im Körper verteilen. Eine tiefe Entspannung bei gleichzeitig wacher Wahrnehmung wirkt erfrischend und regenerierend. Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem darf sich stärken und tiefe Ruhe stellt sich ein. Jede Yoga- praxis endet mit dieser wohltuenden Endentspannung.

Über das Wellenreiten zum Yoga



Vanessa Stilp hat ihre Berufung vor zehn Jahren entdeckt. FOTO (7): VST

(faja) Vanessa Stilp bezeichnet sich als „waschechte Düsseldorferin“. 1985 wurde sie in der Landeshauptstadt geboren, verbrachte dort ihre Kindheit und Jugend und wohnt heute im Stadtteil Düsseldorf. Vor zehn Jahren kam sie über das Wellenreiten zum Yoga. „Ich wollte sicherer mit der Atmung und beweglicher in der Brustwirbelsäule werden“, sagt sie. „Schnell habe ich aber gespürt, dass Yoga noch viele andere positive Aspekte auf meinen Körper und meine mentale Gesundheit hat.“ Vanessa Stilp arbeitete damals noch im Projektmanagement. „Meine Stressresistenz veränderte sich durch Yoga

enorm.“ Bald unterrichtete sie in Düsseldorf Yoga und eröffnete dann 2016 ihre eigene Yogaschule in Ratingen. Sie hat viele Kunden aus dem Düsseldorf Norden und Ratingen. Vanessa Stilp ist Yogalehrerin, Diplom-Betriebswirtin, Stressmanagement-Trainerin und Gründerin der Yogaschule „Om Shanti“. Im Industrieloft in Ratingen unterrichtet sie ganzheitliches Yoga für unterschiedliche Konstitutionen und Stimmungen. Seit diesem Jahr bildet sie Yoga- lehrer aus. Seit sieben Jahren arbeitet sie mit Firmen aus dem Großraum Düsseldorf im Bereich Yoga und Stressmanagement zusammen.

Zack Steffen ist zurück

Fortunas Torhüter trainiert erstmals nach seiner langwierigen Knieverletzung wieder mit der Mannschaft.

VON FALK JANNING

Zack Steffen will es noch einmal wissen und in den ausstehenden Partien unbedingt noch einmal das Fortuna-Trikot tragen – sollten sie stattfinden. Verbissen arbeitet der US-Amerikaner an seinem Comeback. Gerade hat er es nach langer Verletzungspause zurück ins Mannschaftstraining geschafft. Trainer Uwe Rösler macht dem 25-Jährigen Hoffnung auf die Rückkehr ins Tor und schürt den Konkurrenzkampf mit Florian Kastenmeier. „Wir wissen um die großen Fähigkeiten von Zack Steffen“, sagt Rösler. „Mit seiner Rückkehr ins Mannschaftstrai-

ning ist der Zweikampf zwischen ihm und Flo neu entfacht.“ Der Coach hat durchblicken lassen, dass einige Spieler, die bislang nur wenige Einsatzzeiten hatten, in der Corona-Pause aufgeholt haben. Dazu zählt auch der US-Amerikaner.

Steffen, der so verheißungsvoll bei Fortuna gestartet war und dann von Knieverletzungen außer Gefecht gesetzt worden war, ist nur bis Saisonende von Manchester City ausgeleihen. Seine Chancen, auch in der nächsten Saison in Düsseldorf zu spielen, tendieren nach seiner bislang so unglücklich verlaufenen und von Verletzungen geprägten Spielzeit gen null. Nun möchte er die

verbleibenden Partien nutzen, um seine Bilanz wenigstens noch ein bisschen zu verbessern. Er muss zeigen, dass er die langwierigen Knieprobleme im Griff hat und seinen Beruf uneingeschränkt ausüben kann.

Steffen hatte zu Beginn der Bundesliga-Saison groß aufgetrumpft. In der Statistik war er (trotz einseitiger Patzer) zwischenzeitlich sogar der Keeper mit den meisten Paraden in der Bundesliga. Dann traten die Schmerzen im Knie auf, Steffen musste das Training einstellen, kehrte zu früh wieder zurück, fehlte dann zu Jahresbeginn ganz und ließ sich bei seinem Verein Manchester

City untersuchen. Die Reha absolvierte er wieder in Düsseldorf.

Nun freut sich Rösler über seine Rückkehr. Dem Coach ist klar, dass der 25-Jährige noch einige Zeit brauchen wird, um die alte Stärke zurückzugewinnen. Mit der Rückkehr ins Mannschaftstraining hat Steffen aber zumindest die Voraussetzungen dafür geschaffen, überhaupt vom Trainer berücksichtigt zu werden.

In den vergangenen drei Wochen und mit Wiederaufnahme der Übungseinheiten nach der Corona-Pause hatte Steffen mit Fortunas Torwarttrainer Christoph Semmler individuell trainiert. Am Freitag ließ

sich der 25-Jährige erstmals wieder im Kasten von seinen Teamkollegen mit Schüssen eindecken. Am Dienstag geht es nach drei trainingsfreien Tagen weiter.

Nummer eins ist seit Anfang des Jahres Florian Kastenmeier (22). Der zu Saisonbeginn vom VfB Stuttgart II gekommene Regensburger nutzte die Verletzung Steffens, wurde zuletzt immer stärker und gibt Rösler gar keinen Grund für einen Torwartwechsel. „Ich bin mit Florian zufrieden“, sagt der Coach. „Mit der Rückkehr von Steffen ins Mannschaftstraining wird es aber einen harten Konkurrenzkampf um die Torhüterposition geben.“

Die Sammelbilder von Panini gibt es auch im RP-Shop

(faja) Riesig ist das Interesse an dem Panini-Sammelalbum, das Fortuna und die Rheinische Post anlässlich des 125. Geburtstages des Vereins veröffentlicht haben. Am vergangenen Freitag lag das Album der RP bei. Am Samstag waren die Sticker wegen der enormen Nachfrage dann in manchem Kiosk und Supermarkt schon vergriffen. Die Sticker (und auch das Album) können Sie auch im RP-Shop unter 0211-505-2255 oder unter www.rp-online.de/panini-fortuna bestellen. Das Album hat 44 Seiten. 282 Sticker im traditionellen Panini-Format passen hinein. Besonders begehrt sind die 24 Motive mit Glitzereffekt.