

# Das neue FATBURN-YOGA

*Schlank durch Yoga? Das geht! Sehr effektiv und ganz ohne Stress. Das neue Programm, exklusiv für BRIGITTE entwickelt, strafft die Figur und bringt sie in Form. Nützliche Nebenwirkungen: ein klarer Kopf und vollkommene Entspannung*

FOTOS: JAN RICKERS  
PRODUKTION: JOANA CLARO  
TEXT: MICHAELA ROSE



**ALLES IM FLUSS** – das gilt besonders für das neue Fatburn-Yoga. Und es ist gleichzeitig **das Erfolgsgeheimnis für ein schlankeres Leben**. Der Trick: Die einzelnen Yoga-Übungen (Asanas) werden nicht wie üblich jede für sich gemacht, sondern gehen langsam fließend und dynamisch ineinander über. Yoga-Geübte kennen das vom Sonnengruß, der auch eine Abfolge von Yoga-Haltungen ist. Auf diese Weise baut unser Workout nicht nur Muskeln

im ganzen Körper auf, sondern wirkt zugleich wie ein intensives Ausdauertraining, **der Körper kommt in den Fettverbrennungs-Modus**: „Mit Fatburn-Yoga kann man sehr schnell viel erreichen – **der Körper wird spürbar straffer, die Figur schlanker**“, sagt Yoga-Lehrerin Tina Lobe, sie hat das BRIGITTE-Fatburn-Yoga entwickelt. Spezielle Asanas bringen außerdem den Stoffwechsel richtig in Schwung. Deswegen unterstützt

unser Fatburn-Yoga auch effektiv die neue BRIGITTE-Diät (ab Seite 92 plus Extraheft), kann aber auch ganz ohne Diät trainiert werden. Und weil Yoga ein echtes Multitalent ist, beruhigt es die Nerven, und Stress ist bald vergessen.

**SO TRAINIEREN SIE:** Alle Übungen gehen fließend ineinander über. Die ersten beiden Durchgänge so langsam durchführen, dass Sie zu jeder Bewegung zweimal ein- und ausatmen

können. In der ersten Serie beginnen Sie immer mit dem rechten, in der zweiten mit dem linken Bein. Dann mit jeder Serie die Seite wechseln.

- Einsteigerinnen (noch nie Yoga gemacht) üben so täglich 15 Minuten.
- Geübte (Yoga-Kurs besucht) steigern das Tempo und absolvieren die Sequenz mit den in den Beschreibungen der Übung vorgegebenen Atemzügen. Jeden zweiten Tag eine halbe Stunde lang.

## 1 DER STUHL

**IM HÜFTBREITEN STAND** den Kopf nach oben, die Schulterblätter zueinander ziehen. Steißbein nach unten vorn bringen und den unteren Rücken fühlen. Arme mit Spannung neben dem Körper nach unten strecken, Handinnenflächen zeigen mit gespreizten Fingern zum Körper. Tief ein- und ausatmen. Einatmend die gestreckten Arme über die Seiten nach oben führen, bis die Handinnenflächen in Schulterbreite zueinander zeigen. Blick schräg nach oben. Ausatmend in die Yoga-Haltung namens „Stuhl“ setzen: Knie tief beugen, Po nach hinten schieben. Die Knie sind über den Fußspitzen, die Arme in Verlängerung des Rückens.

➔ **DAS BRINGT DER STUHL:** Die Übung kräftigt Beine, Po und Rumpf, regt außerdem den Stoffwechsel und die Verdauung an. ➤



## 2 DAS BRETT

**EINATMEND DIE KNIE** tiefer beugen, Arme nach unten führen. Handflächen mit gespreizten Fingern rechts und links neben den Füßen auf den Boden legen, Blick nach unten. Ausatmend das rechte Bein auf den Zehenspitzen weit nach hinten setzen, Kraft ins rechte Bein. Becken absenken. Einatmend den linken Fuß nach hinten führen und hüftbreit neben den rechten stellen. Steißbein nach vorn und Schulterblätter zueinander ziehen, Bauchnabel zur Wirbelsäule. Jetzt ist die Yoga-Haltung „Brett“ erreicht. Der ganze Körper bildet eine Linie.

➔ **DAS BRINGT DAS BRETT:** Es stärkt besonders Bauch-, Rücken- und Armmuskeln, regt außerdem den Stoffwechsel an.

**AUSATMEND DEN PO** nach hinten oben über die Zehenspitzen in die Yoga-Haltung schieben, die „herabschauender Hund“ heißt. Dafür Arme und Rücken strecken, Fersen in Richtung Boden ziehen. Die gestreckten Arme bilden mit dem Rücken eine Linie. Hände mit dem Zeigefinger- und Daumenballen in den Boden drücken. Schultern von den Ohren wegziehen und Schulterblätter zusammenschieben. Der Blick geht zur Matte.

➔ **DAS BRINGT DER HERABSCHAUENDE HUND:** Die Übung kräftigt fast den ganzen Körper und schafft mehr Beweglichkeit.

## 3 DER HERABSCHAUENDE HUND



**EINATMEND DEN RECHTEN ARM** stärker in den Boden drücken, den rechten Fuß vom Boden lösen und das gestreckte Bein nach hinten oben in die Haltung namens „einbeiniger Hund“ führen. Hüfte gerade lassen. Links auf die Zehenspitzen kommen, die rechte Ferse mit angezogener Fußspitze vom Körper wegschieben.

➔ **DAS BRINGT DER EINBEINIGE HUND:** Er strafft besonders Beine, Po und Bindegewebe. Außerdem stärkt die Übung die Schulter- und die Armmuskulatur. ▷

## 4 DER EINBEINIGE HUND



# 5 KNIE ZUR BRUST

**AUSATMEND DEN KÖRPER** nach vorn schieben, bis die Schultern über den Händen sind. Das rechte Bein mit der gestreckten Fußspitze beugen und Richtung Kinn ziehen. Nicht absetzen. Der Blick geht während dieser Haltung, die „Knie zur Brust“ heißt, zum Bauchnabel, der Rücken wird rund. Einatmend das rechte Bein wieder nach hinten oben in den einbeinigen Hund schieben.

➔ **DAS BRINGT KNIE ZUR BRUST:** Die Übung kräftigt die Bauchmuskulatur, aber auch Beine und Po.

**TINA LOBE, 33**

*Die Berlinerin, die unser neues Programm entwickelte, ist Anusara-Yogalehrerin. Sie gibt Einzel- und Gruppenunterricht für Erwachsene, Schwangere und Kinder: [www.christinalobe.de](http://www.christinalobe.de)*

# 6 SEITLICHER STRECKSTÜTZ

**AUSATMEND DEN KÖRPER** erneut nach vorn schieben, das gebeugte rechte Bein zum linken Ellenbogen bringen, dann zur Seite strecken und auf der Fußaußenkante mit angezogenen Zehenspitzen absetzen. Linke Fußspitze nach oben ziehen, Ferse absetzen. Beide Beine sind gestreckt. Einatmend die linke Hand vom Boden lösen und den linken Arm nach oben strecken. Den Körper mit dem rechten Arm hoch drücken, Becken und Brustbein heben und in eine leichte Rückbeuge gehen. Finger spreizen, die Haltung „seitlicher Streckstütz“ ist erreicht. Ausatmend die linke Hand schulterbreit neben der rechten aufsetzen, rechtes Bein beugen, Richtung Kinn ziehen und den Rücken zum Katzenbuckel runden. Einatmend das rechte Bein wieder nach hinten oben in den einbeinigen Hund strecken.

➔ **DAS BRINGT DER SEITLICHE STRECKSTÜTZ:** Er stärkt und strafft vor allem die seitliche Bauchmuskulatur – das formt die Taille. Kräftigt auch Arm- und Brustmuskeln und regt den Stoffwechsel an. ▶



# 7 DER ERSTE KRIEGER

**AUSATMEND DAS RECHTE BEIN** nach vorn ziehen und den Fuß zwischen den Händen in einem großen Ausfallschritt absetzen. Das rechte Knie befindet sich über dem Fußgelenk, der linke Fuß steht auf dem Groß- und Kleinzehenballen. Der Körper bildet von der linken Ferse bis zum Kopf eine Linie. Einatmend beide Hände vom Boden lösen und über die Seiten schulterbreit nach oben in eine Variante der Haltung namens „erster Krieger“ führen. Kraft ins linke Bein bringen, die Dehnung im Oberschenkel spüren und das Steißbein nach unten vorn schieben, um den Rücken zu verlängern. Der Blick geht geradeaus.

➔ **DAS BRINGT DER ERSTE KRIEGER:** Die Übung sorgt für knackige Po- und Beinmuskeln, verbessert die Körperhaltung, regt den Stoffwechsel an.



# 8 DIE KRIEGER-VARIANTE

**AUSATMEND DAS LINKE KNEE** gegen einen imaginären Widerstand langsam Richtung Boden ziehen, aber nicht absetzen. Gleichzeitig Fäuste machen und beide Arme gebeugt mit Spannung nach hinten unten ziehen, bis die Fäuste auf Hüfthöhe sind. Diese Krieger-Variante dreimal wiederholen, mit dem Aufrichten einatmen, mit dem Absenken ausatmen.

➔ **DAS BRINGT DIE KRIEGER-VARIANTE:** Sie intensiviert das Training für Po und Beine, kräftigt zusätzlich die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur.

Die besten Yoga-Übungen zum Wohlfühlen etwa gegen Schnupfen, gegen Stress und Verspannungen und für mehr Energie unter [www.britte.de/yoga](http://www.britte.de/yoga)



# 9 DER TWIST

**EINATMEND BEIDE ARME** weit nach vorn strecken und schulterbreit nach oben führen. Ausatmend den linken Fuß vom Boden lösen und hüftbreit neben den rechten stellen. In den Stuhl sinken. Einatmend die Knie stärker beugen und die Handinnenflächen mit gespreizten Fingern im Anjali Mudra zusammenlegen, also der Namasté-Haltung: Handflächen in Herzhöhe zusammenlegen. Ausatmend Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellenbogen außen an den Oberschenkel bringen und wie einen Hebel benutzen, um den Oberkörper noch weiter aufzudrehen. Beide Daumen bleiben vor dem Brustbein und die Knie parallel nebeneinander. Die Haltung „der Twist“ ist erreicht. Der Blick geht Richtung Decke.

➔ **DAS BRINGT DER TWIST:** Er kräftigt die tiefen seitlichen Bauchmuskeln, stärkt Rumpf und Beine und entschlackt den Körper.



# END-POSITION 10

**EINATMEND** den Twist auflösen, beide Arme wieder nach oben strecken und ausatmend in „den Stuhl“ sinken. Einatmend die Beine strecken und in den aufrechten Stand mit den Armen über dem Kopf kommen. Ausatmend die gestreckten Arme über die Seiten nach unten führen und in die Startposition zurückkehren. Tief ein- und ausatmen, dann mit der nächsten Serie beginnen. Dabei alle Übungen zur anderen Seite hin ausführen. □

