



## Orte

Home  
 Wil / Bronschhofen  
 Uzwil  
 Flawil / Degersheim  
 Ober- / Niederbüren  
 Niederhelfenschwil  
 Zuzwil  
 Oberuzwil / Jonschwil  
 Südthurgau  
 Region

## Spezial

Business  
 Forum  
 Über uns

Uzwil: 08.09.2017



Der Herz-Yoga-Lehrer Reto Schmidli, Degersheim stellte sich und die Yoga-Technik vor.

## Herz-Yoga in der Herzgruppe

Das Spezialtraining erwies sich als eine weitere Sportmöglichkeit.

Ernst Inauen

**Eine überraschende Abwechslung in die ordentlichen Turnstunden der Herzgruppe Fürstenland brachte kürzlich eine Lektion „Herz-Yoga“ mit dem Yoga-Lehrer Reto Schmidli.**

Es las sich im Vierteljahresprogramm der Herzgruppenleitung etwas geheimnisvoll, als ein Spezialtraining in der Turnhalle der Oberstufenschule Niederuzwil angekündigt wurde.

Gespannt versammelten sich die rund fünfzehn anwesenden Mitglieder und die Physiotherapeutin Yvonne Pfändler in der Halle. Statt des vermuteten neuen Mitglieds stellte sich Reto Schmidli als Leiter der Turnlektion vor.

Der 56-jährige diplomierte Herz-Yoga-Lehrer aus Degersheim informierte über seine Person und seinen beruflichen Werdegang. Er besuchte jahrelang Kurse bei kompetenten Yoga-Lehrerinnen und –lehrer, unter anderem bei Mark Whitwell, dessen Prinzip ihn überzeugte.

### Atem und Bewegung

Dann erklärte Reto Schmidli den Teilnehmenden den Begriff „Herz-Yoga“ und die Wirkung eines entsprechenden Trainings. „Herz-Yoga ist ein prozess- und atemorientiertes Yoga.

Das heisst, die bewusste, spezifische Atmung bildet die Basis. Die Bewegungen beziehungsweise Stellungen des Körpers werden synchron zu diesem bewusst regulierten Atmem ausgeführt“, erklärte Reto Schmidli eingangs.

Yoga stabilisiere den ganzen Menschen durch ein



Reto Schmidli und Physiotherapeutin Yvonne Pfändler

ausgeglichenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung, verbunden mit der richtigen Atmung. Beim Einatmen werde Spannung aufgebaut, beim Ausatmen folge die Entspannung.

#### **Entspannung und Ausgeglichenheit**

Der Kursleiter zeigte während mehr als einer Stunde eine Reihe von Übungen, die den ganzen Körper beanspruchten. Die Teilnehmenden wiederholten sie auf den ausgelegten Matten.

In entspannter Haltung wurde einleitend im Schneidersitz konzentriertes Atmen gelehrt. Dann folgten in verschiedenen Haltungen, liegend, kniend oder stehend abwechselnd Übungsteile. Damit sollen die Muskeln gestärkt, der Kreislauf angeregt, die Atmung verbessert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und das Nervensystem beruhigt werden.

Am Schluss konnten sich die Teilnehmenden in einer mehrminütigen Entspannungsphase wieder erden. Für die meisten bedeutete dieser Übungsabend Neuland. Einige bestätigten die nützliche und entspannende Wirkung.



**Sportlicher Instruktor**



**Die Turnleiterin machte mit**



Zum Aufwärmen Einführung in die Atemtechnik in entspannter Schneidersitzstellung.



Beginn mit sitzenden Übungen



Spannen, entspannen



Korrektur am Mann



Stärkung des Rückens



Kniestand



Beugstellung



Strecken im Stand...



.... und mit Ausfallschritt



[Artikel per Email weiterempfehlen](#)