

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63326-3

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Eiko

Geboren in der Präfektur Osaka, Yogalehrerin, Leiterin des shake-yoga, alias: die «Spagat-Königin». Sie war zehn Jahre als Aerobic-Trainerin aktiv, dann wechselte sie zum Yoga. Das 2015 veröffentlichte Video «Dehnungsübungen, mit denen auch ungelenkige Menschen den Spagat erlernen können», machte sie auf Twitter und Facebook auf einen Schlag bekannt und wurde über 2,5 Millionen Mal abgespielt.

Eiko

Easy Splits

Wie Spagatlernen Ihr Leben verändert

Aus dem Japanischen von Dr. Monika Lubitz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Januar 2018
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe
© 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Die japanische Originalausgabe erschien 2016
bei Sunmark Publishing, Tokyo, Japan, unter dem Titel
«DONNANI KARADA GA KATAIHITODEMO BETTATO
KAIKYAKU DEKIRUYONINARUSUGOI HOHO»
Copyright © 2016 by Eiko
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München
Satz aus der Eureka bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63326 3

Inhalt

Inhalt

Vorwort

Einleitung von Eiko

Die Definition von Spagat, die diesem Buch zu-
grunde liegt: Die Beine spreizen und beide Un-
terarme auf den Boden bringen!

Man kann den Spagat in jedem Alter erlernen!

In vier Wochen zum Spagat: Übungen und Anleitun-
gen

4. Kapitel

Zwei Basis-Dehnübungen + eine wöchentlich
wechselnde Dehnübung

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Was man mit dem Spagat alles erreichen kann –

Eine Geschichte zur Motivation

Prolog 1 Ein Sonntag mit Makoto Oba

Prolog 2 Ein Sonntag mit Ai Umemoto

Szene 5: Jeder hat so seine Herausforderung
(Woche 1)

Szene 6: Das Treffen mit der «Spagat-Königin»

Dehnung an der Wand

Szene 7: Weitermachen fällt schwer

Szene 8: Was kann schon einer schaffen, der kei-
nen Spagat kann?

Szene 9: Eikos Weg

Szene 10: Finde deinen eigenen Weg und beschreite ihn!

Epilog Und plötzlich war es so weit ...

Vorwort

Seit meiner Kindheit litt ich unter der extremen Ungelenkigkeit meines Körpers. Ich konnte mich nicht einmal richtig nach vorne beugen, geschweige denn meine Zehen berühren. Diese tauchten für mich nur in weiter Ferne auf, wie eine Fata Morgana. Wenn man so ungelenk ist wie ich, sieht man schon im Stehen so aus, als ob man jeden Moment nach hinten umkippen könnte. Früher, im Sportunterricht in der Schule, sollten wir uns oft auf den Boden setzen, die Füße aneinanderlegen und in dieser Haltung dem Lehrer zuhören. Doch selbst diese Art zu sitzen bereitete mir Schwierigkeiten. Ich mochte die Ballspiele im Sportunterricht, aber Gymnastik und Mattenübungen hasste ich wie die Pest. Auch Kastenspringen war mir zuwider. Ungelenkigkeit in diesem Ausmaß erschwert das Springen schon sehr. Man kriegt die Beine doch gar nicht weit genug auseinander!

Schon früh hegte ich deshalb den Traum, irgendwann einmal einen Spagat zu können. Wenn ich die Mädchen beobachtete, die im Sportunterricht mühelos in den Spagat glitten, war ich immer ganz neidisch. Und wenn ich dann im Fernsehen die Sportler oder Balletttänzerinnen sah, die mal eben zum Aufwärmen einen Spagat machten, sehnte ich mich danach, es ihnen irgendwann einmal gleichzutun zu können. Als Kind stand für mich fest: Ein Mensch, der die Fähigkeit besitzt, einen Spagat zu machen, muss ein ganz toller Mensch sein. Das gilt auch heute noch, in meinem Erwachsenenleben. Jedes Mal, wenn eine ausgemachte, aufgeklappte und getrocknete Makrele auf den Tisch kommt, erinnert mich das an den Spagat.



Nur warum ist mir diese Übung zu können so wichtig? Weil Gelenkigkeit gut für die Gesundheit ist? Um die Verletzungsgefahr beim Sport zu reduzieren? Weil ich endlich mal eine Sportskanone sein möchte? Weil es meine Diät positiv beeinflussen würde?

Nein, das ist es alles nicht. Der Grund ist viel simpler: Ich möchte den Spagat können, weil es schlicht und einfach toll wäre, ihn zu können! Ich möchte es schaffen – und sei es nur ein einziges Mal.

Als ich dieses Jahr also voller Eifer damit begann, Dehnübungen zu machen, war ich wieder einmal rasch entmutigt. «Ich werde wohl bis an mein Lebensende ungelenk bleiben», seufzte ich. Doch gerade als ich endgültig aufgeben wollte, hörte ich von einem Video, das Schlagzeilen machte, weil darin eine simple Technik zum Spagatlernen erklärt wurde. Zu diesem Zeitpunkt war es bereits über 1 Million Mal abgespielt worden.

Was ist das denn?! Wie ein Blitz fuhr es mir durch die Hüftgelenke. Beim Recherchieren fand ich heraus, dass die Yogalehrerin, die hier gefilmt wurde, in Osaka lebte. Das Video ließ mir keine Ruhe, und ehe ich wusste, wie mir

geschah, saß ich auch schon im Hochgeschwindigkeitszug nach Osaka.

So lernte ich die «Königin des Spagats» – Eiko – kennen. Ihre Methode ist wirklich großartig. Je mehr ich nachfragte, je mehr hilfreiche Tipps ich von ihr bekam, die nicht im Video zu sehen sind, umso stärker wurde mir bewusst, auf was für eine großartige Sache ich da gestoßen war. Man kann den Spagat nämlich auf eine Weise üben, mit der man sich nicht überfordern muss. «Wenn das so ist, dann kann vielleicht sogar ich es schaffen ...», dachte ich. Und Eiko sagte, als ob sie mein Gefühl bestätigen wollte: «Jeder kann es mit diesen Übungen schaffen!»

Mit diesen Worten zeigte sie mir ein Foto, auf dem etwas Unglaubliches zu sehen war: eine 72-jährige Frau im Spagat. Als ich genauer nachfragte, stellte sich heraus, dass diese Dame früher ebenfalls sehr ungelenkig gewesen war, bis sie Eikos Methode kennengelernt. Ich war perplex. Es ist also nicht nur einfach, sondern auch vollkommen egal, in welchem Alter man mit dem Üben anfängt. Selbst mit 72 geht das noch!

Der Spagat, den ich schon seit meiner Kindheit können wollte ... Der Spagat, an dem ich schon so oft so verzweifelt war ... Ich hatte das Gefühl, endlich Licht in dieser Angelegenheit zu sehen und mir meinen Traum am Ende doch noch erfüllen zu können. Plötzlich kam mir eine Idee. Ohne zu zögern fragte ich Eiko: «Wollen wir nicht zusammen ein Buch machen?»

Glücklicherweise sagte sie zu, und wir machten uns sofort an die Arbeit.

Seichi Kurokawa, Sunmark-Verlag

Einleitung von Eiko

In meinen frühen Zwanzigern war ich Aerobic-Trainerin. Nach einigen Jahren verlagerte sich mein Interesse auf Yoga, und ich setzte mir das Ziel, Yogalehrerin zu werden. Doch leider gab es da ein Problem. Ich war damals ziemlich ungelenkig. Oft hatte ich Schmerzen im Rücken und die Yogabewegungen fielen mir schwer. Vor allen Dingen war ich den Schülern ein schlechtes Vorbild. Mich jedenfalls hätte eine so unbewegliche Yogalehrerin nicht überzeugen können. Also begann ich einen Plan zu schmieden: Ich wollte rasch dehnbarer und geschmeidiger werden.

Der Spagat, bei dem man den Oberkörper nach vorne bis auf den Boden neigt, ist in meinen Augen der Inbegriff eines flexiblen Körpers. Damals konnte ich zwar die Beine auf der Matte schon recht weit auseinanderspreizen, aber ich war nicht in der Lage, meinen Oberkörper flach auf dem Boden abzulegen.



Ich begann nach Übungen zu recherchieren. Da ich ja nun sowieso schon an diesem Problem arbeitete, wollte ich auch anderen Menschen, die so wie ich unter Ungelenkigkeit litten, Zugang zu diesen Übungen verschaffen. Über lange Zeit hinweg probierte ich verschiedene Techniken aus, bis ich eine Methode entwickelt hatte, die auch bei meinen Schülern gut ankam. Menschen, die sagen: «Ich traue mich

nicht, ins Yogastudio zu gehen», antworte ich heute nur noch: «Als ich gelenkig wurde, hat sich die Welt für mich verändert!»

Die positiven Rückmeldungen meiner Schüler erreichten irgendwann auch die Medien, und ich bekam immer mehr Anfragen, ob ich nicht ein Übungs-Video produzieren könne. Ich bin immer noch ganz baff, dass dieses Video nun bereits mehr als 2,5 Millionen Mal angesehen wurde. Wollten alle diese Zuschauer wirklich den Spagat lernen?

Und nun habe ich sogar die Gelegenheit dazu bekommen, ein Buch herauszugeben. Es erstaunt mich sehr, aber es gibt bisher in Japan noch kein einziges Buch, das sich nur mit dem Spagat befasst. Ich fragte Herrn Kurokawa, der extra aus Tokio zu mir gekommen war, ganz ungläubig: «Wird da wirklich ein Buch draus? Wenn wir dieses Projekt machen, dann möchte ich, dass es das beste Buch zu diesem Thema wird. Ich möchte, dass die Menschen, die wegen ihrer Ungelenkigkeit seit ihrer Kindheit Komplexe haben, die Frische und Freude erleben, die den Körper erfüllen, wenn man den Spagat gemeistert hat. Ich wünsche mir, dass sie erleben, wie reibungslos dann auch plötzlich die alltäglichsten Dinge laufen können.»

Beim Schreiben habe ich meine bisher praktizierte Methode weiter verfeinert und sie absichtlich so ausgelegt, dass man in nur vier Wochen zum Ziel gelangen kann. Wie das geht, werde ich Ihnen gleich erklären. Wenn sie das Programm durchlaufen, sollten sowohl Menschen, die schon von Kind an nicht besonders gelenkig waren, als auch solche, die erst mit zunehmendem Alter immer verspannter und unbeweglicher wurden, den Spagat lernen können. Da es von Woche zu Woche kleine Änderungen am Programm gibt, wird das Üben auch nicht langweilig. Und da man den Fortschritt tatsächlich beobachten kann, werden Sie hoffentlich auch leichter bei der Stange bleiben.



Nach der Darlegung des Programms haben wir noch eine Kurzgeschichte eingefügt, um die vielen Vorteile des Spagats im Alltag zu illustrieren. Ich würde mir wünschen, dass Sie sie begleitend zu der Methode lesen. Die Personen und der Schauplatz sind frei erfunden, aber ich habe die Schwierigkeiten, Sorgen und Glücksgefühle von Menschen einfließen lassen, die tatsächlich mein Vier-Wochen-Programm durchlaufen haben, und daher halte ich sie für sehr authentisch. Außerdem biete ich darin noch weiterführende Informationen zur Wirksamkeit der Übungen. Ich hoffe, dass die Lektüre auch dabei hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.

Am Ende dieses Programms können Sie sich auf die Schultern klopfen. Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn sich Komplexe auflösen, die man vielleicht hat, weil man sich behäbig und unsportlich fühlt. Das Selbstvertrauen, das aus der Überwindung von Schwierigkeiten erwächst, bringt plötzlich Licht ins Leben. Probieren Sie es doch einmal aus. Auf geht's!

Die Definition von Spagat, die diesem Buch zugrunde liegt: Die Beine spreizen und beide Unterarme auf den Boden bringen!



Wenn Sie beide Beine weit spreizen, die Knie durchdrücken, den Oberkörper nach vorne lehnen und beide Unterarme auf den Boden legen können, haben Sie es geschafft.

Man kann den Spagat in jedem Alter erlernen!

Immer mehr Schüler in Eikos Yogaschule schaffen den Spagat. Selbst einige, die erst um die 70 mit dem Yoga angefangen haben, gelang es außerordentlich schnell. Das Alter spielt also keine Rolle, man muss nur mit dem Üben anfangen.

[...]