

Die Yoga-Lehrerin

PORTRÄT Dagmar Schmalfuß leitet die neue Yoga-Fitness-Gruppe des Ascherslebener Karatevereins. Was ihr der Sport gibt.

VON DETLEF ANDERS

ASCHERSLEBEN/MZ - Wer Körper, Geist und Atem ins Gleichgewicht bringen möchte, körperlich und seelisch ausgleichen sein will, dem hilft mitunter Yoga. Der Begriff aus dem Altindischen bedeutet Einheit und Harmonie. Dagmar Schmalfuß beschäftigt sich schon lange mit Yoga. Seit ein paar Wochen bietet die Ascherslebenerin als Mitglied im Verein Ascania Karate traditionell freitags für Vereinsmitglieder und solche, die es werden möchten, ein Training in der neuen Gruppe „Yoga Fitness“ an.

Die 66-Jährige ist Physiotherapeutin. Mit Yoga hatte sie sich schon früher allein beschäftigt. Als sie von einem eintägigen Weiterbildungsangebot an einer medizinischen Fachschule im Bereich Yoga erfuhr, meldete sie sich an. Corona machte das zwar zunichte, doch dann entschied sie sich für eine längere Ausbildung mit fünf Modulen als Lehrerin für medizinisches Yoga an dieser Fachschule.

Im Ascherslebener Karateverein ist sie schon seit 2012. „Für Kampfkunst habe ich mich schon immer interessiert“, sagt sie. Ihr Sohn sei mal beim Aikido in Quedlinburg gewesen. Doch sie entschied sich für Karate. „Ich hatte Hochachtung vorm Karate“, sagt sie.

Aufwärmübungen können mit Yoga-Elementen intensiviert werden, sagt sie und ergänzt: „Das klappt auch beim cooldown, dem Abwärmen“. Ihre Idee, die Form im Karateverein anzubieten, kam schon vor ein paar Jahren bei Vorstandsmitglied Katrin Smolin gut an. Doch weil Dagmar Schmalfuß noch voll im Arbeitsprozess war, verzögerte sich der Beginn. Arbeiten geht sie heute nur noch stundenweise und so bleibt ihr mehr Zeit für den Verein.

„Während Karate nach außen geht, geht Yoga nach innen“, nennt die Trainerin einen Unterschied. „Du machst ein Rendezvous mit dir selbst“, beschreibt Dagmar Schmalfuß den Einfluss der Übungen auf den Körper.

Die Yoga-Fitness-Gruppe ist seit der Gründung am Anfang des Jahres gewachsen. Nachdem zunächst nur Vereinsmitglieder kamen, wurde die Gruppe bald auch für Eltern und Partner von Vereinsmitgliedern geöffnet. „10 bis 15 Mitglieder sind wir“, sagt Katrin Smolin, die Pressewartin des Vereins, die mit ihrem Mann selbst dazugehört. Wenn der Verein sieht, dass der Bedarf wächst, könnte man vielleicht noch mal mit Frau



Dagmar Schmalfuß unterrichtet Yoga bei den Karateka.

FOTO. FRANK GEHRMANN

Schmalfuß reden, will Katrin Smolin eine Erweiterung nicht ausschließen. Momentan wird im Dojo Auf der Alten Burg am Zoo freitags ab 19 Uhr trainiert. Interessenten könnten da auch einfach mal zum Schnuppertraining kommen.

Was ihr Yoga gibt? Sie sei auch schon vorher ruhig gewesen, sagt die Yoga-Lehrerin. „Es trainiert den Körper durch, und es ist eine gute Organmassage“, sagt sie. „Yoga ist top, über zigtausend Jahre entwickelt“, hebt sie hervor. Yoga sind nicht nur Körperübungen

sondern auch Meditation und Atemtechnik, Ernährung und Geisteshaltung. Das schule Körper und Geist, betont Dagmar Schmalfuß.

Dagmar Schmalfuß war schon immer Sportlerin. Als Mittelstreckenläuferin und Athletin im militärischen Mehrkampf sei sie einst aktiv gewesen. Beim SV Lok ist sie zudem seit einigen Jahren noch als Schwimmerin in einer Seniorengruppe aktiv. „Das hält einen fit“, sagt die Frau, der man ihr Alter nicht ansieht. „Yoga mache ich jeden Tag. Früh, je nach Zeitbudget, von einer Viertelstunde bis manchmal eine Stunde“, berichtet sie. Und abends noch mal. „Wenn ich nicht an allem dran bliebe - Karate, Schwimmen und Yoga - dann wäre ich nicht das, was ich bin“, sagt die Mutter von zwei Kindern und bald zweifache Oma. „Sie ist das älteste und mobilste Vereinsmitglied“, findet Vereinschef Ralf Smolin.

„Sie ist das älteste und mobilste Vereinsmitglied.“

Ralf Smolin
Vereinschef