



Yoga? – Dafür bin ich doch zu alt ...

... Von wegen! **Ein Workshop zum Mitmachen inklusive Sonnengruß.**
Alles, was Sie brauchen: ein Stuhl

Yoga? – Dafür bin ich doch zu alt ... So war die Meinung von Hans. Hans ist 80 Jahre alt, das Altern brachte so einige körperliche Einschränkungen mit sich. Dennoch übt er nun voller Begeisterung einmal pro Woche im Kurs und fast täglich zu Hause. Den Weg zur Schule geht er zu Fuß. Für die kurze Strecke braucht er fast eine halbe Stunde. Es geht eben nicht mehr alles so schnell, wenn man älter ist, so sagt er. Aber Yoga tut ihm gut, darum kommt er regelmäßig jede Woche. Er spürt den deutlichen Gewinn an Lebensqualität jeden Tag und freut sich, an manchen Tagen fast keine Schmerzen zu haben. Dass er sich noch einmal so gut fühlt, hätte er nicht gedacht.

Jeder Mensch kann Yoga üben ...

... betonte mein Lehrer, Pattabhi Jois, immer wieder. Die Aufgabe des Lehrers ist es,

für jeden Schüler eine zu ihm passende Praxis maßzuschneidern. Diesen Auftrag nehme ich wörtlich. Ich bemühe mich, immer wieder einen neuen Zugang zur Praxis anzubieten. Insbesondere möchte ich ältere und körperlich stark eingeschränkte Menschen von Yoga begeistern.

Wie wirkt Yoga für Senioren?

Viele ältere Menschen leiden unter mehreren gleichzeitig bestehenden körperlichen Beschwerden und Erkrankungen, sowohl aus dem orthopädischen als auch aus dem internistischen Bereich. Oft ist eine Vielzahl an Medikamenten gegen ihre Leiden nötig. Viel Zeit verbringen sie in Arztpraxen. Wir können sagen, vieles in ihrem Leben dreht sich darum, was eben nicht mehr so wie früher geht. Mein Ansatz im Yoga legt den Fokus auf das genaue Gegenteil. Ich möchte aufzeigen, was noch möglich ist, und dieses Potenzial fördern. So weise ich den Senioren einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und zu Wohlbefinden.

Illustration: © Simona Koch

TEXT ■ DR. RONALD STEINER
MODEL ■ IRENE SCHRUNNER
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER, WWW.CRIKRI.DE
KLEIDUNG ■ WWW.YOGISHOP.COM (YOGAKLEIDUNG SOHANG)

[Workshop]

Hereinspaziert! Begleiten Sie mich durch eine Yogastunde ...

Ich lege viel Wert darauf, Übungen zu wählen, die auch im hohen Alter auf eine angenehme Weise praktiziert werden können. Denn nur was Freude macht, wird auch praktiziert. Der Weg auf den Boden wäre für die Teilnehmer zu beschwerlich und teilweise auch zu schmerzhaft. Ich möchte, dass der Teilnehmer sich möglichst beweglich und agil fühlt und nicht hilflos auf den Boden plumpst. Daher beginnt er meine Yogastunde auf dem Stuhl sitzend. Ich habe mich bewusst für einen ganz simplen Stuhl als Hilfsmittel entschieden. So mache ich es den Teilnehmern leicht, auch zu Hause zu üben. Dazu motiviere ich immer wieder, denn um die vorhandenen Möglichkeiten wirklich effektiv zu fördern und auch eine physische oder psychische Veränderung zu erreichen, ist vor allem eines notwendig: die regelmäßige Praxis!

1. Sagen Sie Hallo zu sich! Gelenkekreisen

Setzen Sie sich nun aufrecht auf einen Stuhl. Sagen Sie „Hallo“ zu Ihren Gelenken. Führen Sie hierzu nacheinander mit den Händen und den Füßen kreisende Bewegungen aus. Kreisen Sie als Nächstes mit den Schultern, die Arme hängen dabei entspannt nach unten. Kommen Sie schließlich mit dem Kreisen auch zu den Beinen. Dazu heben Sie mit beiden Händen den Oberschenkel ein wenig vom Stuhl ab. Die Bewegung kann dann entspannt aus der Hüfte heraus entstehen (Bild 1.1).

Hintergrund: Kreisende Bewegungen ohne Belastung fördern die Bildung von Gelenkschmiere. Diese wiederum ernährt den Knorpel. Kleinere Schäden am Knorpel können sich sogar wieder regenerieren. Zwar lässt sich eine schwere Arthrose nicht mehr komplett rückgängig machen, aber ein kleiner Schritt in Richtung Gesundheit führt in der Praxis schon zu einem erheblichen Plus an Lebensqualität.

Druckmassage

Begrüßen Sie als nächsten Schritt Ihre Muskeln. Legen Sie dazu, soweit es Ihnen möglich ist, einen Fuß auf den anderen Oberschenkel und drücken Sie ihn dreimal fest, aber gemächlich mit den Händen (Bild 1.2). Wandern Sie so, je dreimal drückend, Wade und Oberschenkel langsam nach oben. Ganz analog geben Sie als Nächstes den Händen und den Armen eine angenehme Druckmassage.

Hintergrund: Die drückenden Bewegungen fördern den Abtransport von Gewebeflüssigkeit, verbessern den venösen Rückstrom zum Herzen und fördern allgemein die Durchblutung. Das tut vor allem älteren Menschen gut. Viele Senioren berichten mir, dass sie viel weniger Beinödeme haben, seit sie Yoga üben. Wer von der Beweglichkeit her nicht bis zum Fuß kommt, beginnt einfach an den Waden. Nach einiger Zeit verbessert sich die Beweglichkeit jedoch oft, und der Fuß kann dann erreicht werden.



workshop → yoga für senioren



2. Der Gruß an die Sonne Ausgangsposition: Achtsam stehen

Stehen Sie nun auf, drehen Sie den Stuhl um und stellen Sie sich vor ihn, mit den Beinen direkt an der Sitzfläche. Richten Sie Ihre Füße möglichst parallel zueinander aus. Wenn es Ihnen möglich ist, können sich dabei die Zehenballen berühren, die Fersen aber etwa zwei fingerbreit Abstand behalten (Bild 2.0).

Hintergrund: Anfangs ist es meist unmöglich, die Füße parallel und gleichmäßig zu platzieren, denn Körperwahrnehmung und Koordination nehmen im Alter ab. Allerdings lassen sie sich auch wieder verbessern. Ich lege stets viel Wert auf eine genaue Platzierung von Händen und Füßen. So ist schon nach einigen Stunden das Bewusstsein für die Stellung der Füße und Hände bei den Teilnehmern deutlich gestiegen. Das mag nebensächlich erscheinen, doch führt die verbesserte Körperwahrnehmung im Gehirn zu einer neuronalen Bahnung. Neue Nervenverbindungen entstehen, und gesunde Körperregionen werden bewusster wahrgenommen. Die Wahrnehmung von Schmerzen aus anderen Körperregionen wird so buchstäblich verdrängt.

Bewegung 1: Sich nach oben strecken

Heben Sie nun mit der nächsten Einatmung die Arme seitlich, aber bogenförmig nach oben. Die Handflächen weisen dabei nach oben, während Sie den Ellbogen eine Tendenz nach innen und nach vorne geben (Bild 2.1). Nutzen Sie das für Sie angenehme Bewegungsmaß komplett aus, bevor Sie die Bewegung von der Ausatmung wieder nach unten führen lassen. Wiederholen Sie diese mit dem Atem verbundene Bewegung einige Male. Beobachten Sie, wie sich Ihr Atem vertieft. Dabei ist es nebensächlich, ob Sie durch die Nase oder durch den halb geschlossenen Mund atmen.

Hintergrund: Die Vertiefung der Atmung ist ein wichtiger Faktor im Yoga für Ältere. Denn je besser die Lunge belüftet ist, desto weniger wahrscheinlich entsteht eine Bronchitis oder Lungenentzündung. Da der Atem mit der Bewegung verbunden ist, verlängert und vertieft sich er sich ganz natürlich. Durch die Bewegung lockert sich der Atemraum. Auch das erleichtert ein tieferes Atmen.

ANZEIGE

**YOGALEHRER
AUSBILDUNG
YA 500/4 JAHRE
START 9/2014**

**PRANAYAMA
AUSBILDUNG
YA +300/2 JAHRE
START 5/2014**

**YOGAFERIEN
IN GOA
8.-21.2.2014
CHIYOGA, ORGANIC FOOD,
AYURVEDA, BEACH**



Lucia Nirmala Schmidt



body·mind·spirit
health concepts

info@body-mind-spirit.ch
www.body-mind-spirit.ch

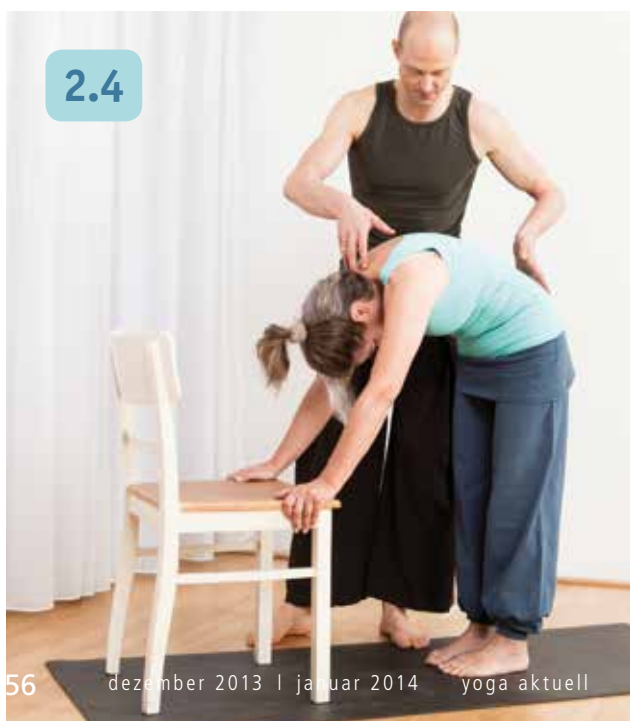
2.2



2.3



2.4



dossier → jung bleiben mit yoga

Bewegung 2 und 3: Verneigen und Aufrichten

Verneigen Sie sich mit der nächsten Ausatmung und fassen Sie dabei zu den Seiten der Sitzfläche (Bild 2.2). Mit der nächsten Einatmung strecken Sie den Rücken wieder (Bild 2.3). Behalten Sie dabei die Stuhlkanten fest im Griff.

Hintergrund: Im Laufe unseres Lebens zieht die Schwerkraft uns immer weiter zum Boden. Wir sinken im wahrsten Sinne des Wortes in uns zusammen. Die Krümmung unserer Wirbelsäule nimmt zu, die Schultern hängen nach vorne, und die Beine verkrümmen sich. Doch wir können der Schwerkraft unsere bewusste Aufrichtung entgegensetzen. Die gesamte Körperhaltung wird sich mit der Zeit verändern. Es fasziniert mich immer wieder, wie gut dieser allmähliche Prozess des Aufrichtens selbst in hohem Lebensalter noch in Gang gesetzt werden kann. Eine harmonischere und damit angenehmere Gelenkstellung ist das Resultat einer aufrechteren Körperhaltung.

Bewegung 4 und 5: Ärgerliche und glückliche Katze

Schreiten Sie nun mit der Ausatmung einen kleinen Schritt nach hinten. Die Füße sollten, erneut parallel und symmetrisch, etwa unter den Hüften stehen. Runden Sie weiter ausatmend den Rücken maximal (Bild 2.4), während die Einatmung Sie in ein Hohlkreuz führt (Bild 2.5). Achten Sie bei einigen Wiederholungen der ärgerlichen Katze (Bild 2.4) und der glücklichen Katze (Bild 2.5), darauf, dass die Rundung und die Wölbung die gesamte Wirbelsäule möglichst gleichmäßig in eine Dynamik führen.

Hintergrund: Viele Senioren verbringen einen Großteil des Tages in einer sitzenden Position. Der Rücken ist dabei stets mehr oder minder nach vorne gekrümmt. Im Laufe der Zeit verliert er an Beweglichkeit und verhärtet in dieser Position zunehmend. Die Rückenmuskeln erstarren und verspannen in immer ein und derselben Haltung. Schmerzen im Rücken sind die Folge. Die mit dem Atem verbundene Bewegung zwischen ärgerlicher und glücklicher Katze ist ein effektives Mittel, um wieder Beweglichkeit zu schaffen, die Muskeln zu aktivieren und gleichzeitig zu lockern. Eine einfache Bewegung, die dennoch enorm wirkungsvoll ein neues Wohlbefinden im Rücken erzeugt.

Bewegung 6 und 7: Diagonal zusammenziehen und ausstrecken

Stützen Sie die linke Hand mit der Ausatmung auf der Sitzfläche ab. Lösen Sie die rechte Hand und den linken Fuß vom Untergrund. Weiter ausatmend, führen Sie Knie und Ellbogen über Kreuz zueinander (Bild 2.6). Einatmend strecken Sie sich diagonal mit der rechten Hand nach vorne, mit dem linken Bein nach hinten (Bild 2.7). Achten Sie dabei darauf, den Daumen höher als den kleinen Finger nach vorne zu führen. Wiederholen Sie auch diese Bewegungsfolge für einige ruhige und gleichmäßige Atemzüge.

Hintergrund: Vermutlich werden Sie beim Ausprobieren feststellen, wie schwer diese Übung ist. In der Tat kann kaum einer der Senioren diese Übung auf Anhieb. Die Übung ist für die Teilnehmer eine anspruchsvolle Gleichgewichtsübung. Wer neu im Kurs ist, beginnt damit, erst nur das Bein zu bewegen, dann nur den Arm. Es folgt das Koordinieren der Überkreuzbewegung, was durchaus eine Herausforderung ist – eine Herausforderung im positiven Sinne, die motiviert und sich zugleich lohnt. Die Teilnehmer möchten die Bewegung erlernen und üben meist gleich nach der ersten Stunde zu Hause. Schnell verbessern sich so Gleichgewicht und Koordination. Für Senioren ist dies enorm wichtig, denn es hilft ihnen, mögliche Stürze und damit verbundene Knochenbrüche im Alltag zu vermeiden: Sturzprophylaxe, die Spaß macht!

2.5



2.6



2.7





bewusst
Biobaumwolle



2.14

Bewegung 14: Spielender Hund

Schreiten Sie mit der nächsten Ausatmung noch einmal weiter nach hinten. Halten Sie sich dabei mit beiden Händen an der Stuhlkante fest. Genießen Sie für etwa fünf Atemzüge, wie sich der Rücken lang streckt und wie eine angenehme Dehnung in den Beinrückseiten entsteht (Bild 2.14).

Hintergrund: Wie Sie merken, wird es dynamisch und durchaus anstrengend. Denn wie Studien belegen, ist nur eine dynamische Form der Yogapraxis ein effektives Training für das Herz-Kreislauf-System. Weiter lehrt uns die Wissenschaft, dass ein dreimal pro Woche für gerade mal 30 Minuten ausgeführtes Herz-Kreislauf-Training die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes um ca. 30 % reduziert. Die Studie bezieht sich auf Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben. Viele Teilnehmer meines Seniorenkurses gehören zu dieser Gruppe. Das Herz gesund zu erhalten, ist daher einer der wichtigsten präventiven Aspekte. Wenn die Teilnehmer schwitzen, freue ich mich also.

Bewegung 15 bis 17: Bewegungsfluss vervollständigen

Kommen Sie mit der nächsten Einatmung wieder ganz nach vorne zum Stuhl. Halten Sie dabei die Arme gerade, den Blick nach vorne (siehe Bild 2.3). Neigen Sie sich mit der Ausatmung weit nach unten (siehe Bild 2.2). Beugen Sie bei der nächsten Einatmung die Knie leicht an und richten Sie sich dann mit geradem Rücken wieder auf. Heben Sie gleichzeitig die Arme seitlich nach oben (siehe Bild 2.1). Eine Ausatmung bringt Sie zurück zur Ausgangsposition. Von hier aus beginnt einatmend eine neue Runde des Grußes an die Sonne. Wiederholen Sie die Bewegungsfolge einige Male in Ihrem Atemrhythmus.

Hintergrund: Die hier beschriebene Bewegungsfolge ist für mich ein fester Bestandteil jeder Yogastunde. Es ist der im Ashtanga Yoga übliche Sonnengruß, hier in einer für Senioren angepassten Übungsausführung. Immer wieder die gleichen Übungen zu wiederholen, mag auf den ersten Blick langweilig klingen. Doch je öfter Sie eine Bewegungsfolge wiederholen, desto vertrauter werden Ihnen die Abläufe. Dann können Sie beginnen, sich auf die Genauigkeit der Ausführung zu konzentrieren. Jedes Mal entdecken Sie so ein neues Detail und können mehr Achtsamkeit in das Zusammenkommen von Atem und Bewegung legen.

Infos



© Bild: Internet.de

Dr. Ronald Steiner ist Arzt für Sportmedizin und zählt zu den bekanntesten Praktikern des Ashtanga Yoga. Mit viel Präzision und Praxisnähe unterrichtet er auf Aus- und Weiterbildungen Anatomie, Ausrichtung und Therapie für Yogalehrer. Sein Unterricht baut eine Brücke zwischen angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie, zwischen präziser Technik und praktischer Erfahrung. Mehr Informationen zu der modularen Aus- und Weiterbildung für Yogalehrer im Internet: AshtangaYoga.info



3

3. Zur Ruhe kommen und sich entspannen Abschluss: Entspannung

Schließen Sie ihre Praxis ab, indem Sie sich für einige Atemzüge ruhig und aufrecht setzen. Für die Entspannung legen Sie sich schließlich einfach bequem auf dem Stuhl ab (Bild 3).

Hintergrund: Nach so viel Dynamik und Anstrengung sind die Muskeln gut durchblutet. Jetzt tut eine Entspannung besonders gut, denn die Muskeln können nun auch tiefsitzende Verkrampfungen leicht loslassen.

Immer wieder üben

In jeder Yogastunde halte ich mich weitgehend an dieselbe Bewegungsfolge. Zwar setze ich immer wieder einen neuen Schwerpunkt, weise auf neue Details hin und helfe, die Übungen von unterschiedlichen Gesichtspunkten ausgehend weiterzuentwickeln, doch die Abfolge bleibt stets gleich. Der feste Aufbau erleichtert es nämlich, schnell eine eigenständige Yoga-Praxis zu Hause zu etablieren. Nur so nehmen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht schnell zu. Dieser Erfolg ist eine Motivation, weiterzuüben. Wenn dann noch körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Gelenkschmerzen weniger werden, steigt die Freude an der Selbstpraxis weiter an. So hilft Yoga den Senioren, die Lebensqualität zu steigern. Hilde (85 Jahre) meint dazu: „Die Yogastunde ist für mich der wichtigste und schönste Termin der Woche.“ ■



Besuche unseren Onlineshop:

www.curare-yogawear.de