

Yoga für jedes Alter

Beispiele aus dem Alltag

Kennen Sie das?

Es ist Morgen und man liegt noch im Bett. Der Geist ist fit und will, doch der Körper kommt nicht so richtig in Schwung. Die Gelenke sind steif, da und dort zwickt es.

Oder: Der Tag liegt vor Ihnen. Was wird er bringen? Werde ich einen Bekannten treffen und nette Gespräche mit jemandem führen oder alleine meinen üblichen Alltag bewältigen? Ja, genau: Kartenspielen ist heute angesagt. Doch wäre es nicht auch gut, etwas für den Körper zu tun?

Oder: Sie fragen sich, warum Ihnen in letzter Zeit so schnell die Luft ausgeht, wenn Sie Stiegen steigen müssen. Immer öfters bleibt Ihnen die Puste weg und es fehlt an Kraft und Elan.

Yoga – Wohlfühlprogramm mit Tradition

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem aus Indien. Yoga bedeutet Einheit und bezieht sich auf viele Aspekte. Damit ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele gemeint oder die Vereinigung des Individuums mit dem Absoluten/Göttlichem und mit dem „inneren Selbst“. Yoga ist auch das harmonische Zusammenleben von allen Lebewesen.

Yoga ist an keine Religion gebunden. Wie in anderen (Religions-)Philosophien gibt es auch im Yoga ethische Richtlinien für den Umgang mit sich selbst und den anderen sowie Verhaltensregeln, die im 8-gliedrigen Yoga „Ashtanga“ erläutert werden.

Die Yogaübungen, die wir im Westen praktizieren, sind Teile dieses Ashtangas: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Zurückziehen der Sinne, Meditation, aber auch der gewaltlose Umgang (daher: vegetarische/vegane Ernährung), selbstloses Dienen (ehrenamtliche Tätigkeiten) oder das Beten/Singen/Studium von spirituellen Texten. All diese Praktiken haben zum Ziel, den Geist zur Ruhe zu bringen.

10 gute Gründe für Yoga

- erhöht Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers
- steigert Lebensqualität (Entspannungsphasen führen zu mehr Produktivität und Kreativität)
- verbessert die Körperbeherrschung und Ausdauer
- hilft bei Gewichtproblemen
- reduziert Stress und beugt Schlaflosigkeit, Depression, Burnout, Bornout vor
- vermindert Schmerzen
- unterstützt unser Atemsystem, auch bei der Bekämpfung von zB Asthma
- hält unseren Geist gesund (Konzentration, Koordination, Reaktion)

- schenkt innere Ruhe (Gelassenheit bei Herausforderungen, mentaler Fokus, Lebenssinn)

Yoga für SeniorInnen – schon wieder so ein neuer Trend?

Yoga ist in aller Munde. Für fast jede Personengruppe gibt es Kurse, doch Yoga für SeniorInnen ist noch kaum verbreitet, obwohl ein großer Bedarf herrscht. Besonders ab 50 ist es wichtig, für seinen Körper etwas zu tun und neue Lebensperspektiven und einen frischen Geist zu entwickeln. Je älter Sie sind, um so mehr profitieren Sie von der alten Tradition des Yogas.

Die Medizin und ihre hochentwickelte Technik erlauben uns heutzutage, ein sehr hohes Alter zu erreichen. Doch wir alle wollen dieses lange Leben auch möglichst gesund erleben. Studien haben bewiesen, dass Yoga insbesondere gegen das Altern wirkt. Kliniken in den USA setzen Yoga und Meditation ein, um PatientInnen mit chronischen Schmerzen und Krankheiten zu helfen.

Schon nach einigen Übungswochen können Sie wieder Aktivitäten aufnehmen, die Sie für immer verloren glaubten: Gartenarbeit, Bergwandern, Treppensteigen, Radfahren, bequem auf dem Boden sitzen und sich wieder erheben. Yoga macht Sie also wieder beweglicher und unternehmungslustig, beeinflusst positiv den Stoffwechsel und Herzkreislauf und somit alle Organe. Tiefes Atmen wird wieder möglich. Yogaübungen stärken die Knochen und wirken gegen die typischen Abnutzungserkrankungen wie Arthrose und Arthritis.

Ganz automatisch entwickeln Sie im Laufe der Wochen das Bedürfnis, Ihren Lebensstil zu ändern. Yoga bietet die Chance, körperlich, seelisch, mental und spirituell zu wachsen. Erleben Sie das Alter nicht als eine Zeit des Zerfalls, sondern als eine Zeit des inneren Wachstums.

Auch wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, JETZT ist der richtige Zeitpunkt!

Eine typische Yogastunde

Anfangsentspannung, Atemübungen, Aufwärmen und Mobilisierung, Dehnen und Kräftigen des Körpers und eine Tiefenentspannung bilden den Kern der Yoga-Stunde. Augenübungen, Singen, Phantasiereise oder auch Theorie zu Spezialthemen fließen zusätzlich ein. Die TeilnehmerInnen können, müssen aber nicht am Boden die Übungen durchführen. Yoga kann auch am Stuhl abgehalten werden! Eine 90-Minuten-Einheit für SeniorInnen umfasst zum Beispiel:

- *Lockerungsübungen* gegen Verspannungen, Gelenke mobilisieren
- Augenübungen
- *Körperbewusstsein*, wie gehe/stehe/sitze ich richtig?
- *Atemübungen*: in Balance kommen, Ruhe finden, Energie tanken, wieder richtig durchatmen
- *Sanfte Körperübungen* für mehr Beweglichkeit, regen Herz-Kreislauf und Stoffwechsel an, gegen Muskelschwund und Osteoporose

- Progressive Muskelentspannung, *Tiefenentspannung*, Phantasiereise um alltäglichen Sorgen loszulassen und zu entspannen
- *Mentales Training* (wie Auto-Suggestion): Quelle von Kraft und positivem Denken, Selbstbewusstsein und Sicherheit



In der Gruppe und mit einer Trainerin geht es leichter

In der Gruppe mit Gleichgesinnten findet man Inspiration für diese Lebensphase –Leid und Freud miteinander teilen. Die Trainerin motiviert, geht auf Wünsche ein, achtet auf die korrekte Ausführung und unterstützt beim Üben. Hilfsmittel wie Stühle, Kissen, Yogagurte und Klötze stehen zur Verfügung. Musik, Gedankenimpulse, Lachen und Freude begleiten unsere Übungen.

Und als Abschluss noch eine kleine Geschichte

Als ich letztens in einem Hotel ein Wochenende verbrachte, saß am Badewannenrand eine Badeente, die mich selig anlächelte. Da fiel mir ein Vergleich ein: wenn wir erschöpft sind, dann geht uns die Luft aus, es fehlt uns Energie. Wir fühlen uns schwach, empfinden jede Veränderung als Belastung, kippen womöglich um. Oder: wir sind zum Platzen voll, aufgeblasen, voller Aktivitäten, wir hetzen von einem Termin zum anderen, sind mit Verpflichtungen vollgepumpt, sodass wir nicht mehr Luft „ablassen“ können. Unsere Ente auf dem Badewannenrand aber hatte genug Luft in sich, um unternehmungslustig mit stolz erhobenem Köpfchen auf dem Wasser schwimmen zu können. Ihr war noch nicht die Luft ausgegangen und sie fühlte sich auch nicht zum Zerplatzen voll. – Genauso wollen auch wir uns fühlen: genug Energie, um mit Freude in den Tag zu gehen!

Barbara Sburny ist ...

akademische psychosoziale Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin. Geboren 1970, kam sie auch erst mit 30 Jahren zum Yoga und unterrichtet seit 2008 ein sehr sanftes und achtsames Hatha-Yoga. Ihre 2fache Ausbildung, eine Weiterbildung in Golden Age und Silver Yoga sowie die bisher gesammelten Erfahrungen mit vor allem TeilnehmerInnen ab 40 bilden die ideale Voraussetzung, um Yogakurse für SeniorInnen abzuhalten

Barbara Sburny

Akad. Psychosoziale Gesundheitstrainerin
 Yogalehrerin, Nordic Walking Instructor
 0676/3873731
 barbara.sburny@gmx.at
 www.yogainspiration.at

