

## Und plötzlich rennt die Grossmutter wieder auf den Bus

Mit Yoga kann man auch im fortgeschrittenen Alter noch beginnen. Das hilft, standsicher zu bleiben, beugt Beschwerden vor und erhöht die Lebenslust.

Von Karin Reber

«Ich bin heute zum Bus gerannt», erzählte mir einmal strahlend eine Yogaschülerin. Diese auf den ersten Blick unspektakuläre Begebenheit war für die 68-Jährige ein grosser Moment. Wegen ihrer anhaltenden Rückenschmerzen hatte sie vor langer Zeit aufgehört, schnell durch die Stadt zu gehen. Dadurch, dass sie auf der Yogamatte gelernt hatte, aus dem Stand in eine Grätsche zu springen, wuchs ihr Selbstvertrauen. Als sie an diesem Tag den Bus kommen sah, rannte sie los, ohne lange zu überlegen.

Eine andere Schülerin, 70-jährig, ging kürzlich zum ersten Mal allein in den Kopfstand hoch, nachdem ich ihr zuvor immer geholfen hatte. Einmal tief durchatmen, ein bisschen Mut, mehr Schwung - und oben war sie. Seither hat sie nie mehr meine Hilfe gebraucht und geht mit gelassener Selbstverständlichkeit an die Stellung heran.

### Die Königin im Kopfstand

Das biologische Alter ist kein Hinderungsgrund, um Yoga zu üben. Die Idee, man sei zu alt, um etwas Neues zu lernen, ist nur ein Gedankenkonstrukt. Selbst im hohen Alter kann man mit Yoga beginnen, wie die belgische Königinmutter Elisabeth 1958 bewies. Die damals 85-Jährige hatte noch nie Yoga geübt. Trotzdem verlangte sie vom grossen Yogameister B. K. S. Iyengar, dass er sie den Kopfstand lehre. Er tat dies mit einem gewissen Unbehagen, doch wer sagt schon Nein zu einer Königin. Diese praktizierte den Kopfstand danach noch manches Jahr. Iyengar, der den Yoga, wie wir ihn heute kennen, massgeblich geprägt hat, sagte denn auch: «Yoga kennt kein Alter.»

Mit Yoga beginnen kann man in jedem Alter und Gesundheitszustand. Wenn man älter wird, ist der Einstieg sogar besonders sinnvoll. Denn das Yoga verlangsamt den Alterungsprozess und beugt den mit dem Alter einhergehenden Beschwerden wie Rückenschmerzen, Problemen mit dem Gleichgewicht oder Haltungsschäden vor. Mit Yoga wird nicht nur der Körper kräftiger und flexibler, wir aktivieren auch das Gehirn: In der Baumstellung auf einem Fuss zu stehen oder in einer Drehhaltung zwischen rechts und links zu unterscheiden, erfordert Konzentration und Fokussiertheit.

Um mit Yoga anzufangen, muss man weder besonders fit noch gelenkig noch gesund sein. Im Gegenteil - viele beginnen mit Yoga, gerade weil sie gesundheitliche Probleme haben. Entscheidend ist, dass man sich den Stellungen achtsam annähert und gut hinspürt, wie sich der Körper anfühlt und



Die Idee, man sei zu alt, um etwas zu lernen, ist nur ein Gedankenkonstrukt: Frauen in der Yoga-Stunde.

wo die eigenen Grenzen liegen. Es ist eine der grossen Qualitäten des Yoga, dass man mit regelmässigem Üben immer mehr vom Kopf in den Körper kommt und diesen besser wahrzunehmen beginnt. Auch so gesehen, ist Yoga Prävention: Man spürt den Rücken nicht erst, wenn man sich kaum mehr bewegen kann, sondern nimmt früher wahr, wie zusammengestaucht man sitzt - weil man das Gefühl der Länge in der Wirbelsäule kennt, die zum Beispiel entsteht, wenn man sich am Boden liegend sanft dehnt.

Achtsamkeit bedeutet auch, dass man sich nicht überfordert. Wenn man seine Aufmerksamkeit nicht nur darauf lenkt, was man tut, sondern wie man es tut, ist man ganz bei sich, und es ist völlig egal, was die Mattennachbarin gerade macht. Yoga ist ein Weg und es geht nicht darum, an einem Ziel - einer äusserlich schönen Stellung - anzukommen.

Studien belegen, wie gut Yoga tut. Auch zum Thema Yoga und Alter wird geforscht. Dabei zeigte sich, dass Yoga die Standsicherheit, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit deutlich verbessert und hilft, mit der Angst vor dem Fallen besser umzugehen. Zudem hat eine Studie mit Teilnehmenden über 65 Jahren gezeigt, dass Yoga im Gegen-

satz zu Walking nicht nur die körperlichen Fähigkeiten verbessert, sondern auch das geistige Wohlbefinden steigert.

### Individuelle Anpassungen

Entscheidend ist, dass die Yogastellungen den körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. In jedem gut ausgerüsteten Yoga-Studio gibt es Hilfsmittel wie Blöcke, Gürtel, Decken oder Stühle. Sie helfen, wenn zum Beispiel die Arme nicht lang genug sind, damit die Hände den Boden berühren. Oder wenn es schwierig ist, aufrecht auf dem Boden zu sitzen. Viele Stellungen können mithilfe eines Stuhls ausgeführt werden.

Heute werden viele Kurse für Yoga im Alter angeboten. Ob man sich dafür entscheidet oder in eine normale Klasse geht, ist Geschmackssache. Für Neulinge ist es sinnvoll, einen altersgerechten Kurs zu besuchen. Wenn man aber schon lange Yoga übt oder körperlich fit ist, gibt es keinen Grund, nicht in eine allgemeine Klasse zu gehen. Ich kenne Seniorinnen, die viel gelenkiger und kräftiger sind als junge Schülerinnen.

Karin Reber ist Journalistin und Yoga-Lehrerin.



### Sportberatung

Romana Feldmann

## Grenzen setzen beim Training in der Gruppe

Im Frühling scheinen viele Läufer wie aus dem Winterschlaf zu erwachen und sind wieder regelmässig in Laufgruppen anzutreffen. In Fitnesszentren lassen sich Sportfans das ganze Jahr zu lauter Musik und passenden Beats in der Gruppe zu Höchstleistungen antreiben. Gemeinsamer Sport hat viele positive Seiten, wie etwa der soziale Kontakt und das Gefühl von Verbundenheit, was zu den menschlichen Grundbedürfnissen zählt.

Vielleicht haben Sie aber auch schon die Erfahrung gemacht, sich in solchen Trainingseinheiten mit anderen besonders zu verausgaben? Ein roter Kopf beim Duschen, zu hohe Pulsbereiche bei der Trainingsauswertung oder Muskelkater am Folgetag - kennen Sie das?

Erklären lässt sich dieses Phänomen mit dem Stichwort soziale Anerkennung: Sich in Anwesenheit von anderen besonders anstrengen und sich dadurch einen gewissen Status erarbeiten; oder sich besonders anstrengen, um nicht negativ aufzufallen. Zusätzlich ist entscheidend, welche Normen im jeweiligen Umfeld herrschen. Mottos wie «Wir sind die Besten» oder «Je härter, desto besser» verstärken das Verhalten, sich in der Gruppe bis über die eigenen Grenzen hinaus anzustrengen.

In vielen Fällen ist ein intensives Training hier und da nicht schädlich, sondern gibt dem Körper einen entsprechenden Trainingsreiz. Kommt dies jedoch häufig vor, oder Sie fühlen sich nach dem Training schlecht, können Sie folgende Tipps ausprobieren:

In der Regel erläutert die Leitung zu Beginn das Ziel des Trainings. Falls nicht, fragen Sie nach, und erkundigen Sie sich nach Varianten wie Abkürzungen oder weniger Gewichte. Setzen Sie sich persönliche Ziele vor dem Training, etwa ein regelmässiger Blick auf die Pulsuhr, stets noch sprechen können, Pausen oder Streckenabschnitte nutzen, um bewusst auf die Atmung zu achten oder zu trinken. Zudem könnte ein Leitsatz wie «Ich respektiere meine Grenzen» helfen, den vorherrschenden Normen entgegenzuhalten. Fordern Sie nur so viel von sich, wie es Ihrem Trainingsstand entspricht.

Und falls Sie zu jenen gehören, die sich vielleicht aus Scham erst gar nicht auf ein Training in der Gruppe einlassen: Versuchen Sie es trotzdem! Konzentrieren Sie sich auf sich selber. Und lachen Sie ruhig auch einmal über sich. Denn jeder hadert mit seinen Problemen, und verloren hat nur, wer sich unnötig selber limitiert.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

### Yoga für Kinder und Jugendliche

Immer mehr Yoga-Studios bieten Kurse für Kinder und Jugendliche an. Yoga kann gegen Stress und Aggressionen helfen, bei Ess-, Entwicklungs- oder Lernstörungen und soll sogar bei Autismus oder motorischen Störungen zu positiven Effekten führen. Kein Wunder, buchen viele Eltern Kurse für ihre Kinder, die immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten und Stresssymptome aufweisen.

«Mindfulness» und «Stillness» kann da nicht schaden. Zumal Yoga für die meisten Kinder etwas ganz Natürliches ist. Die «Happy-Baby-Pose», der «Squat» oder die «Child's-Pose» sind Haltungen, die Kinder beim Spielen ganz selbstverständlich einnehmen. Sie dehnen sich, wann immer ihnen danach ist. Sie stemmen sich in die Brücke, ohne mit der Wimper zu zucken, und üben mutig den Kopfstand. Die Yoga-Philosophie lehrt zudem Respekt und Toleranz im Umgang mit sich und den anderen. Verhaltensweisen, die sich viele Eltern für ihre Kinder wünschen.

Greville Henwood ist einer von denen, die Yoga zu den Kindern bringen. Er unterrichtet seit über zwanzig Jahren und bildete über 900 Yoga-Lehrer und -Lehrerinnen rund um den Globus aus. «Every child is groovy», lautet sein Slogan. Jedes Kind ist wertvoll,



keines besser als das andere, will er damit sagen. «Die Sonne scheint für jeden gleich», schreibt er auf seinem Blog und lehrt damit in seinen Stunden ein bisschen Demut. In seinen Klassen herrscht ein wertfreier Raum, die Kinder korrigiert er nicht. Greville ist überzeugt: Yoga gehörte auch an die Schule.

«Yoga hat einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, den Bezug zum eigenen Körper und den Umgang mit den Mitmenschen», sagt auch Angela Blank, Yoga-Lehrerin aus Zürich. «Deshalb sollte es

an allen Schulen gelehrt oder zumindest als Freifach angeboten werden.» Blank unterrichtet seit vier Jahren Teenager und stellt fest: Sie werden offener, konzentrierter und aufmerksamer. «Mich fasziniert es, ihnen Übungen beizubringen, mit denen sie ihren Stress und ihr Gefühlschaos besser bewältigen können.» Es geht aber auch zu Hause ganz einfach. Bücher, Audio-CDs oder DVDs bieten hilfreiche Unterstützung für das Üben der Asanas, von Körperreisen oder Meditation. Marah Rikli