



Yoga ~ im Alter

www.yogasathan.ch

Vorab ein paar persönliche Gedanken aus meiner Praxiserfahrung :-)

**Das Wunderbare am Ganzen:
Niemand ist zu alt, um Yoga zu praktizieren, respektive damit anzufangen!**

FÜR YOGA GIBT ES KEINE ALTERSGRENZE

Der beginnende Lebensabschnitt, sich als älteren Menschen wahrzunehmen und einzustufen, ereignet sich sehr individuell – meistens auch unabhängig davon, dass wir ab dem erreichtem 65. Lebensjahr gesellschaftlich dem Seniorenalter zugeteilt werden.

Auf der persönlichen Ebene kann es entweder durch ein einziges Ereignis geschehen, welches unsere körperliche Verfassung von einem Tag auf den andern einschneidend beeinträchtigt. Oder wir spüren das Älterwerden erst nach und nach, oftmals einhergehend mit einem beginnenden Rückzug aus dem Gesellschaftsleben, sei es, weil das Bedürfnis nach Ruhe zunimmt, wir uns vermehrt uns selbst zuwenden möchten... oder auch, weil wir eine zunehmende Verunsicherung in Sachen Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit wahrnehmen. Ein Rückblick auf die bewegten, manchmal turbulenten Familien- und Berufsjahre kann in uns auch sämtliche Gefühlsnuancen von Bedauern, Wehmut bis hin zu grosser Erleichterung auslösen.

Oftmals stellt sich dann eine Suche nach Geschäftigkeit ein, welche unseren neuen *Alltag ohne Verpflichtungen* etwas ausfüllen soll; sozusagen als «Kompressionsbedarf» ~ und weil wir Zeit unseres Lebens noch nie wirklich das Bedürfnis verspüren oder entwickeln konnten, uns genügend um uns SELBST zu kümmern. Arbeit, Familie, gesellschaftliche Verpflichtungen und Karriere stehen dem Eigenbedarf an seelisch-geistiger Selbstversorgung als enorme Herausforderung gegenüber.



Yoga ~ im Alter

www.yogasathanam.ch

Sich im erreichten «Ruhestand» wiederum mit weiterer Betriebsamkeit zu beschäftigen könnte also auch bedeuten, die sich bis anhin angeeignete Distanz zu uns selbst bloss weiterhin aufrecht zu erhalten...denn ~ wie oft sind Fokus und eine Ausrichtung auf sich selbst in all den vergangenen Jahren zu kurz gekommen – ja, haben wir diese lebenswichtige Beachtung sogar völlig verlernt!

So gesehen können wir den Abschied aus dem Berufsleben auch mal anders betrachten, nämlich z.Bsp. als eine Art geschenkte Zeit. Vielleicht mehr Zeit für die Enkelkinder zu haben ~ Zeit für Reisen oder für langgeplante Besuche ~ oder aber auch Zeit, jenen Tätigkeiten und Beschäftigungen nachzugehen, welche so lange warten mussten. Worauf uns Intuitionen, Inspirationen, unser innerstes Gefühl, unsere Seele schon immer hinweisen wollten. Unserer Individualität sind hier keine Grenzen gesetzt! Wohlgemerkt gibt es selbstverständlich auch jene persönlichen Wege, wo sich der Mensch bereits seit jungen Jahren in seiner individuellen Berufung oder mit seiner idealen Lebensgestaltung entfalten und wirken konnte, doch diese «Glückspilze» sind wohl eher in der Minderzahl.

Ein Erkennen, dass jede Lebensphase seinen berechtigten Sinn hat, und dass, wenn wir zurückblicken, auch alle scheinbaren «Umwege» ihre Notwendigkeit erhalten, kann für unser Gegenwarts-Sein hilfreich sein.

Die Seele kennt deine ganz persönlichen Themen und gibt ihre Versuche nie auf, dich wieder zu dir selbst zu führen. Wir müssen ihr einfach vertrauen können! Dann wird dein Körper in seinem eigenen Ausdruck noch so gerne «mitziehen» 😊 Und genau hier setzt Yoga als wunderbare Unterstützung dieser Prozesse ein! ~ so gesehen als günstige Gelegenheit, ja, als die Chance, sich unserer ureigenen Kräfte, Sehnsüchte und Wünsche nach Innerer Freiheit, nach dem Sinn des Lebens und unseren Talenten zu besinnen.



Yoga ~ im Alter

www.yogasathanam.ch

Denn Yoga wirkt parallel zur physischen Ebene immer auch seelisch und mental.



Wirkungen eines individuell angepassten Senioren-Yogas

- ✓ das gesamte Faszien-Netz (Bindegewebe) erhält neue Geschmeidigkeit, „Saftigkeit“, Tonus und Haltekraft, was den Muskel- und Gelenkfunktionen wiederum Freiraum ermöglicht; sie werden gestärkt, ihr Bewegungsradius individuell erweitert
- ✓ der Gleichgewichtssinn wird aktiviert und verbessert (Stabilität und Sturzprävention)
- ✓ Atmung, Haltung und Gehen werden lockerer und sicher
- ✓ Kreislauf und Herzkapazität werden energetisiert
- ✓ überhöhter Blutdruck wird gesenkt
- ✓ die Stimmung wird leicht, ruhig, gelassen, positiv gestärkt
- ✓ unsere mentalen Funktionen erhalten Klarheit, Präsenz, gepaart mit Lebensbewusstheit und Ich-Stärke

Schon einige Minuten täglich Yoga- und Du wirst dich besser, frischer fühlen, körperlich, seelisch und mental, ein Angekommen-Sein in deinem Tag ~ warum ist das so?



Yoga ~ im Alter

www.yogasathan.ch

Eine Asana-Praxis bewirkt zusammen mit einer bewussten Atem- und Gedankenlenkung **heilsame Schwingungsfelder**, welche sowohl unsere biochemischen Prozesse (u.a. Stoffwechsel, Enzyme, Hormone), das Nervensystem, die gesamte Zellflüssigkeit => **der Körper** – dadurch auch die Gedankenkontrolle und Gedankenbildung => **der Geist** – und demzufolge auch unsere Stimmungen => **die Seele** positiv stärkend beeinflussen.

Senioren-Yoga ist Lebensenergie für Körper und Seele

Gerade im Alter kann Yoga eine wunderbare, transformative Wirkung auf Körper und Geist haben, die sich auch äusserlich bemerkbar macht.

Nicht nur körperliche Beschwerden können dabei gelindert werden, sondern ebenso auch ein ganz persönlicher innerer Friede und Gelassenheit erreicht werden. Durch die Kombination von Atemtechniken, Meditation und körperlichen Übungen werden Stress und Angst reduziert, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Dabei soll es auch an Raum für Spass und Freude am Tun nicht fehlen!

Ausgeglichenheit strahlt Ruhe und Zufriedenheit aus, was als innere Schönheit wahrgenommen wird und sich entsprechend auf unsere äussere Erscheinung auswirkt.





Yoga ~ im Alter

www.yogasathanam.ch

Yoga ist somit weit mehr als nur physische Übungen auf der Matte oder auf dem Stuhl. Wir können es als ganzheitlichen Lebensansatz zur Förderung von Wohlbefinden und innerer Balance bezeichnen.

Besonders für Senioren bietet Yoga eine Vielzahl von Vorteilen, angefangen von der Verbesserung der Haltung über die Steigerung der Beweglichkeit und der Balance bis hin zur Förderung des inneren Gleichgewichts und einer emotionalen Ausgeglichenheit.

Sogar im sehr betagten Alter macht Yoga noch Sinn, da Blutzirkulation und Stoffwechsel unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit gefördert, und Verunsicherungen aller Art abgebaut werden können. Im ruhigen «Hatha Yoga» - *auf der Matte* oder *auf dem Stuhl* - mit Fokus auf Atmung und Entspannung, sanfter Dehnung und Kräftigung finden Menschen im Seniorenalter ein **ideales restauratives Training**.

Der therapeutische Aspekt des Yoga mit seiner seelisch- und körperlich regenerierenden Kraft steht dabei im Vordergrund.

Senioren-Yoga ist, wie auch Yoga für Jüngere, **stets eine individuelle Angelegenheit**, bei der sich jeder Teilnehmende nur so weit fordern soll, wie es sich gut und richtig anfühlt. Damit sind auch körperliche Einschränkungen kein Problem! Der Rücken, das Kreuz, der Nacken und die Gelenke sind zwar bei vielen älteren Menschen verspannt oder abgenutzt und entsprechend weniger belastbar. **Mit sanfteren Übungen und unterlagernden Hilfsmitteln oder einem Stuhl** können auch ältere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen noch zahlreiche Yoga-Übungen ausführen.



Yoga ~ im Alter

www.yogasathanam.ch

Es ist wichtig, einen Yogastil zu wählen, welcher den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Fähigkeiten entspricht.

Im **Yoga für Senior:innen** (Hatha-Yoga & Kundalini, YinYoga) **achte ich besonders auf folgende Schwerpunkte:**

- ▶ ein **sanftes, sorgsames Üben**, da dies weniger intensive physische Anstrengung erfordert und sich immer wieder auf Entspannung und Regeneration konzentriert.
- ▶ alle Yoga-Übungen werden **den körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst** und gewährleisten stets auch die **Berücksichtigung der eigenen Grenzen**. Einerseits wirkt das **richtige Atmen** (Pranayama) dabei sehr unterstützend; andererseits nutzen wir alle möglichen **Hilfsmittel** wie Kissen, Yogablöcke, Gurten, Knieschoner, Stuhl, um uns wohl und sicher zu fühlen.
- ▶ **Balance-Übungen** führen zu einer stabilen Aufrichtung und dienen gleichzeitig einer ausgezeichneten **Sturzprävention**.
- ▶ **Atemtechniken & Meditation** vermindern Verunsicherungen, Angespannt-Sein und Stress, sie verbessern die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit und haben erwiesenermassen insgesamt einen positiven Einfluss auf unsere mentale Gesundheit.

Durch eine achtsame und individuell angepasste Yoga-Praxis können gerade auch ältere Menschen die positiven Effekte von Yoga geniessen und gleichzeitig ihrer Gesundheit und Schönheit im Alter viel Gutes tun.

Namasté