Yoga kennt kein Alter

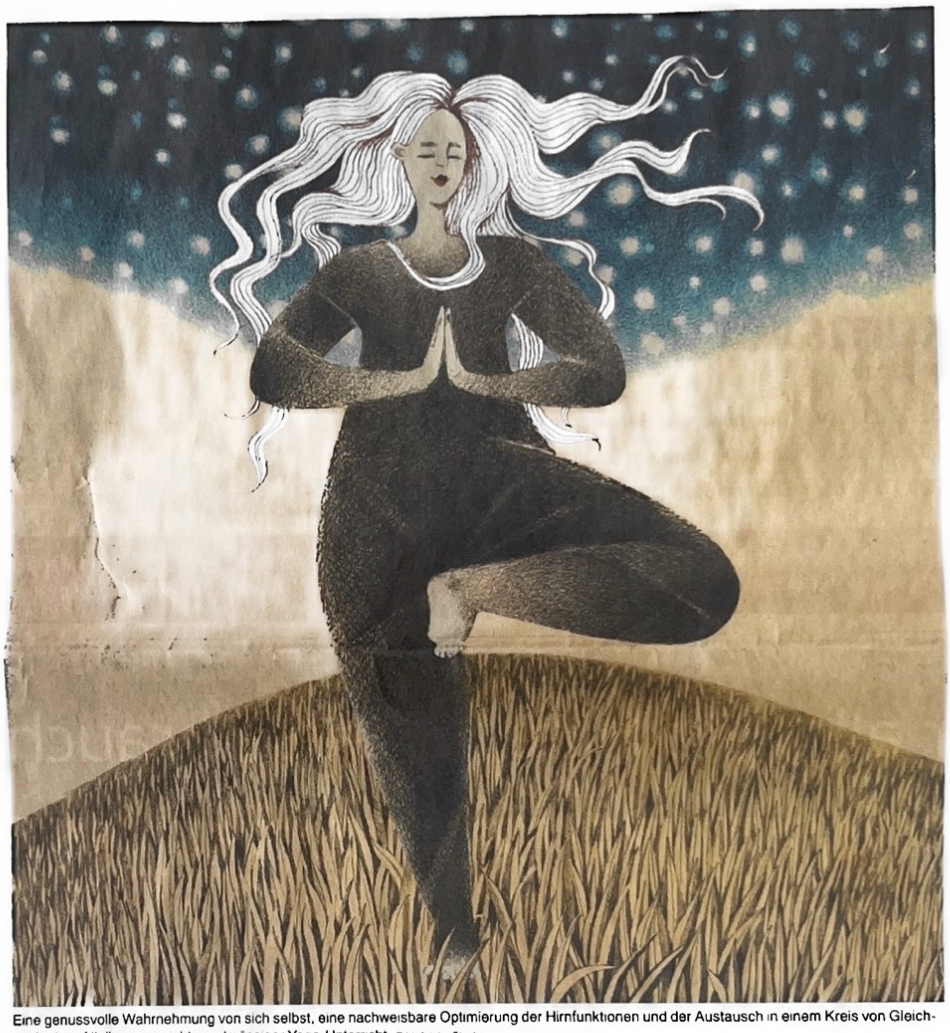
Wohlbefinden So mancher Mensch wünscht sich ein Elixier, das ihn jung hält und ihn bis ins hohe Alter mit Energie und Lebensfreude erfüllt. Was wie eine Bitte an die Wunschfee klingt, ist nicht unrealistisch: Yoga kann belebender Zaubertrank sein für den reiferen Körper, den Geist und die Seele. Ein Sportmediziner und eine Yogalehrerin sagen, worauf geachtet werden muss.

Alexandra Bucher

Fragt man Wikipedia, ordnet die Enzyklopädie Yoga unter dem Schlagwort Fitnesstraining ein. Das stimmt zwar, doch sollte der Begriff «Fitnesstraining» konkretisiert werden. Ist die aus Indien stammende philosophische Lehre doch weit mehr als nur ein Training für den Körper. Yoga hält auch das Gehirn fit und kann der ersehnte Balsam für die Seele sein. «In unserer Medizin denken wir vor allem an die körperliche Gesundheit», sagt der Spezialist für Sportmedizin Dr. med. Peter Jenoure aus Pura im Tessin. «Beim Yoga geht es ganz besonders um die seelische Gesundheit, die aber nicht minder wichtig ist und definitionsgemäss laut Weltgesundheitsorganisation zur Gesundheit gehört.»

> «Beim Yoga geht es ganz besonders um die seelische Gesundheit.»
>
> Dr. med. Peter Jenoure
> Spezialist für Sportmedizin

Nja Christmann ist Yogalehrerin und Inhaberin der Hatha Yoga Schule Mels. Sie bestätigt, dass die körperlichen, geistigen und seelischen Anteile zusammenspielen. Man könne sich das vorstellen wie ein Zahnradwerk: «Dreht man an einem der drei Rädchen – zum Beispiel dem körperlichen – hat dies Auswirkungen auf die anderen beiden Rädchen, also das seelische und das geistige Wohl», so die Yogalehrerin. Um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, verbindet man im Yoga deshalb alle drei Aspekte. «Die regelmässige Praxis des Yoga kann eine nachweisbare biologische Optimierung der Hirnfunktionen und konkret der Stimmung und des allgemeinen Wohlbefindens erwirken», sagt Jenoure.

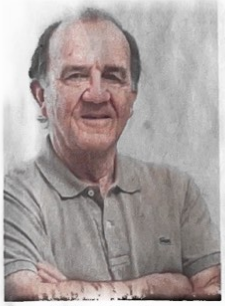


Eine genussvolle Wahrnehmung von sich selbst, eine nachweisbare Optimierung der Hirnfunktionen und der Austausch in einem Kreis von Gleichgesinnten: All dies verspricht regelmässiger Yoga-Unterricht. Bild Adobe Stock

Ein für Ältere besonders geeignetes Training

Das ursprüngliche Yoga aus Indien umfasst verschiedene Formen. «Bei uns im Westen meint man mit ‹Yoga› oft körperliche Übungen – im besten Fall kombiniert mit Atemübungen und Entspannungstechniken», so Christmann. Unter dem Begriff Hatha Yoga fliessen alle körperlichen Yogastile zusammen – von sanfteren über akrobatischere und körperlich anspruchsvollere bis hin zu intensiven Praktiken. «Es ist wichtig, dass jeder Mensch die Praktik für sich wählt, die ihm am besten steht», findet Jenoure. Und: «Der künftige Yogaanhänger sollte nicht allein in seiner Ecke pröbeln, sondern Unterricht nehmen.»

Nja Christmann bietet in ihre Hatha-Yoga-Schule Yoga für Seniorinnen und Senioren an: «Yoga kennt kein Alter; wir können auf der riesigen Spielwiese namens Yoga alle Bedürfnisse abdecken», ist sie überzeugt. Peter Jenoure bestätigt: «Das ist absolut richtig. Man kann in jedem Alter mit Yoga anfangen und davon profitieren.» Selbstverständlich schneidert Christmann das Yoga auf den reiferen Körper zu. Das Training darf mit zunehmendem Alter ruhiger und geruhsamer sein.



Dr. med. Peter Jenoure

Nja Christmann Bilder zvg

«Was Yoga für ältere Menschen so interessant macht, ist, dass es sich gegenüber Sport und intensiveren körperlichen Aktivitäten um eine viel mildere Aktivität handelt», meint Jenoure. Die Übungen sind nicht ruckartig und ohne grosse Krafteinwirkung. Das minimiert das Risiko, sich zu verletzen. Gleichwohl wird die Muskulatur in den verschiedenen Yogastellungen beansprucht und gedehnt. «Auch wenn jemand bisher wenig oder keinen Sport gemacht hat, nimmt der Körper es dankbar an, wenn er gepflegt wird mit Bewegung, Kräftigung und Dehnung», so Christmann. Der Sportmediziner pflichtet bei: «Bei Seniorinnen und Senioren verbessert die Praxis die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Balance sehr deutlich.» Damit erhöhe sich die Chance, möglichst lang selbstständig zu bleiben. Zudem werden Stürze unwahrscheinlicher. Weitere positive Effekte sind etwa eine verbesserte Atmung und eine verbesserte Sauerstoffverfügbarkeit in sämtlichen Geweben. Zudem kann Yoga positiv auf den Schlaf einwirken.

Christmann hebt hervor, dass ältere Menschen, die Yoga praktizieren, ihren Körper viel besser wahrnehmen. Dadurch spüren sie, was ihrem Körper guttue und was nicht. Eine der willkommenen Konsequenzen daraus sei eine bessere Selbstheilung. Die Yogalehrerin erzählt von einer 85-jährigen Yogaschülerin, die sich – ausserhalb des Trainings – einen Oberschenkelhalsbruch zuzog: «Schon nach sechs Wochen stand sie wieder auf der Yogamatte!» Die Atem- und Entspannungstechniken erleichtern überdies den Umgang mit Schmerz, wie Christmann weiss: «Wenn ich in der Lage bin, mich tiefer zu entspannen, kann ich viel besser mit Schmerz umgehen und geduldiger annehmen, was ist.»

Yogastellungen nicht forcieren

Beim Yoga für Seniorinnen und Senioren möchte Christmann den Kursteilnehmenden zeigen, wie viel möglich ist. «Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit haben, in eine genussvolle Wahrnehmung von sich selbst zu kommen. Sie sollen sich gefordert, aber niemals überfordert fühlen.» Es gilt also, alle dort abzuholen, wo sie gerade stehen.

> «Der ältere Körper nimmt es dankbar an, wenn er gepflegt wird mit Bewegung, Kräftigung und Dehnung.»
>
> Nja Christmann, Yogalehrerin

Ein wichtiges Ziel ist zudem, die Verletzungsgefahr möglichst gering zu halten. «Es ist klar, dass gewisse Stellungen im Yoga anspruchsvoll sind», so Jenoure. «Denken wir an eine der berühmtesten, die Lotusstellung, wo die Beweglichkeit der Hüfte und der Kniegelenke sehr hoch sein muss.» Eine Beweglichkeit, die bei älteren Menschen nicht immer gegeben ist. Deshalb warnt der Sportarzt: «Die Gelenkfunktion kann sich verschlechtern, wenn man diese Stellungen forciert.» Auch seien in der Literatur Meniskusrisse aufgrund dieser langanhaltenden Stellungen beschrieben worden. «Deshalb ist die Hilfe eines Profis absolut unabdingbar», betont Dr. Jenoure.

Muskelkater ja, Schmerzen nein

Hier lenkt Christmann ein: «Das Wichtigste ist, die passende Schule und die passende Yogalehrkraft zu finden.» Die erfahrene Yogalehrerin – sie unterrichtet seit 2005 – erwähnt den Schweizer Yogaverband und Yoga Schweiz. Die beiden Verbände führen ein Verzeichnis aller Yogalehrerinnen und -lehrer, die Mitglied bei ihnen sind und eine mehrjährige Ausbildung genossen haben.

Christmann, empfiehlt Probestunden zu besuchen. «In der Regel weiss man direkt nach der ersten Stunde, ob man sich wohlgefühlt hat, ob es der passende Ort ist und man mehr davon will», sagt sie schmunzelnd. Es darf Muskelkater geben, aber ja keine Schmerzen. Dann nämlich ist es die falsche Schule.

Ein sicherer Ort des Austauschs

Nja Christmann unterrichtet Klassen mit acht bis vierzehn Teilnehmenden – «sehr heterogene Gruppen», wie sie sagt. Es überwiegen Frauen, altersmässig aber gebe es weder nach unten noch nach oben Grenzen. Die momentan älteste Teilnehmerin ist 87-jährig – «und erreicht mit den Fingern den Boden, wohlgemerkt!»

Die Klassen treffen sich einmal pro Woche zum 60-minütigen Training. Es kommt laut Christmann höchst selten vor, dass eine Gruppe nicht komplett ist: «Denn die Teilnehmenden wissen, es geht ihnen besser, wenn sie kommen.» Neben den vielen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele schätzen Christmanns Schülerinnen und Schüler zudem eines sehr: einen Kreis gleichgesinnter Menschen zu haben. «Sie fühlen sich einer Gruppe zugehörig und haben einen Ort, wo sie über alle möglichen Themen, vor allem aber auch über bewegendere Dinge wie Älterwerden und Sterben sprechen können.»

Für die meisten ist folglich ein restliches Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellbar – weil es ihnen auf jeder Ebene des täglichen Seins so viel besser geht.

Weitere Informationen: swissyoga.ch, yoga.ch