

## IN DIESEM KAPITEL

Auf den eigenen Körper hören

Die Vorteile von Yoga entdecken

Stress abbauen

Den richtigen Yoga-Kurs wählen

Die Magie von PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) erleben

Yoga-Haltungen an Ihre Bedürfnisse anpassen

Verletzungen beim Üben vermeiden

# Kapitel 1

# **Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen**

**Y**oga bietet Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, sowohl Ihre körperliche als auch Ihre geistige und spirituelle Gesundheit zu fördern. Das Einzige, was Sie möglicherweise tun müssen, ist, die einzelnen Yoga-Haltungen ein wenig an Ihre körperlichen Bedürfnisse anzupassen, damit Sie Yoga sicher praktizieren können, und das möglichst für den Rest Ihres Lebens. Genau dabei will Ihnen dieses Buch helfen.

Tatsache ist, dass der Körper eines jeden Menschen anders ist. Jeder von uns wird mit bestimmten Fähigkeiten, aber auch mit gewissen Einschränkungen geboren. Und auch das Alter kann gewisse Einschränkungen mit sich bringen, egal ob Sie nun 30 oder 80 Jahre alt sind. Wir alle mögen uns von unserer Struktur her sehr ähnlich sein, dennoch hat jeder von uns ganz individuelle Bedürfnisse, auf die es auch beim Yoga-Üben einzugehen gilt.

## **Den Nutzen von Yoga verstehen**

Yoga bietet Ihnen zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Einige davon sind wissenschaftlich belegt, andere müssen erst noch medizinisch nachgewiesen werden. Unabhängig davon gibt fast jeder, der Yoga eine Zeitlang ausprobiert oder regelmäßig praktiziert, an, ein besseres

## 26 TEIL I Yoga kennt kein Alter

Allgemeinbefinden und mehr Energie zu haben. Davon abgesehen, gibt es noch viele andere Aspekte beim Yoga, die Ihnen auch im Alltag zugutekommen. Dazu gehören unter anderem eine bessere Körperhaltung und -balance, mehr Kraft und Beweglichkeit sowie Atemtechniken, die Ihnen helfen können, Stresssituationen besser zu bewältigen.

In vielen Yoga-Kursen wird mitunter ein schnelles Tempo an den Tag gelegt, was nicht für jedermann geeignet ist. Am anderen Ende des Spektrums finden sich wiederum Stuhl-Yoga oder Restorative Yoga; dazwischen gibt es leider oft kein allzu großes Angebot.

Dieses Buch versucht, diese Lücke zu füllen, indem es Ihnen aufzeigen will, dass Sie nicht die schwierigste Version einer Yoga-Haltung ausführen müssen, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Ganz gleich, ob Sie gerade erst mit Yoga beginnen oder ob Sie es trotz einiger körperlicher Einschränkungen weiter praktizieren möchten, dieses Buch zeigt Ihnen einige Anpassungsmöglichkeiten, die es Ihnen erleichtern werden, die gesundheitlichen Vorteile von Yoga für sich zu nutzen beziehungsweise auch weiterhin zu nutzen. Dazu gehören:

- ✓ höhere Stressresistenz
- ✓ besserer Schlaf
- ✓ verbesserte Blutzirkulation
- ✓ mehr Kraft und Beweglichkeit
- ✓ größere Willenskraft und besseres Allgemeinbefinden

Da sich Ihr Körper mit dem Alter verändert, müssen Sie eine Art von Yoga praktizieren, die sich diesen veränderten Bedürfnissen anpasst. Leider widmen sich nur wenige Yoga-Kurse (oder YouTube-Videos oder DVDs) dieser Art von angepasstem Yoga.

Wenn Sie sich in Ihrer Stadt nach einem Yoga-Kurs umsehen, werden Sie dabei oft das Wort »Flow« im Titel lesen. Dabei sollten bei Ihnen die Alarmglocken läuten, denn Flow-Yoga-Kurse arbeiten in der Regel mit einem höheren Tempo. Vor allem, wenn Sie Yoga erst kennengelernt haben, ist es in jedem Fall besser, sich erst einmal einen Anfängerkurs zu suchen.

Der heutige, oft stressige Alltag lässt den wenigsten von uns viel Zeit für sportliche Betätigung, weshalb viele Yoga-Fans sich ein Yoga-Training wünschen, bei dem sie auch mal ins Schwitzen und außer Atem kommen. Das wiederum bedeutet ein höheres Tempo beim Ausführen der Übungsreihen und folglich, dass Sie sich schneller in Haltungen hinein und wieder herausbewegen müssen, als es eventuell gut für Sie ist.

Die frühen Yoga-Meister unterrichteten ebenfalls ein schnelleres, fließendes Yoga. Zu ihren Schülern gehörten jedoch fast ausschließlich jüngere Knaben, die natürlich von Natur aus noch viel kräftiger und beweglicher sind als Sie und ich. Vor diesem Hintergrund ist es interessant zu wissen, dass dieselben Yoga-Meister ihren Yoga-Unterricht anpassten, als sie damit begannen, Menschen mittleren Alters zu unterweisen, die nicht aus Indien stammten und andere körperliche Bedürfnisse hatten.

## **Yoga ab 55**

Als Yoga-Therapeut und -Lehrer glaube ich, dass Yoga gut für Sie sein sollte: gut für Körper, Geist und Seele. In der Tat habe ich einen beträchtlichen Teil meines Lebens damit verbracht, allen Interessierten – also Menschen wie Ihnen – die Vorteile von Yoga nahezubringen. Zum Glück scheinen Sie genügend Interesse an Yoga zu haben (sonst würden Sie dieses Buch vermutlich nicht lesen), entweder weil Sie es bereits ausprobiert und für gut befunden haben, oder weil Sie vermuten, dass es Ihnen gewisse gesundheitliche Vorteile bringen kann.

Wie auch immer, Yoga kann Ihnen tatsächlich eine ganz großartige Möglichkeit bieten, Körper und Geist bis ins hohe Alter fit zu halten, sofern Sie eine Yoga-Art ausüben, die an Ihre individuellen körperlichen Bedürfnisse angepasst ist. Denn was für den Körper eines 20-jährigen Menschen gut ist, ist für den Körper eines 50- bis 60-jährigen Menschen vermutlich nicht mehr unbedingt das Beste.

Menschen im Alter ab circa Mitte 50 können von einer regelmäßigen Yoga-Praxis vor allem bezüglich der folgenden Punkte profitieren:

- ✓ Erhaltung von Muskeln, Knochen und Gelenken (Knochendichte und Flexibilität)
- ✓ Erhaltung von Mobilität und Beweglichkeit
- ✓ mehr Schutz vor Stürzen und Verletzungen durch regelmäßiges Training
- ✓ Stärkung und Schutz der Haut (durch bessere Durchblutung und mehr Elastizität)
- ✓ verbesserte Regenerationsfähigkeit nach Verletzungen
- ✓ Stressreduzierung

## **Yoga bekämpft den Stress**

Dass Yoga Stress entgegenwirkt, hat sich inzwischen herumgesprochen, und könnte der Hauptgrund sein, warum Sie mit Yoga beginnen oder Ihre bestehende Praxis fortsetzen wollen. Zu den gesundheitlichen Vorteilen bezüglich der stressreduzierenden Wirkung von Yoga gehören zum Beispiel:

- ✓ Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz
- ✓ geringere Muskelanspannung (das heißt, weniger Verspannungen)
- ✓ verbesserter Schlaf (einschließlich besseres Ein- und Durchschlafen)
- ✓ Prävention von beziehungsweise besserer Umgang mit bestimmten stressbedingten Erkrankungen oder Beschwerden (wie Asthma, Diabetes, Adipositas, Migräne, Verdauungsbeschwerden oder gar Alzheimer)

Tatsache ist, dass das Reduzieren von Stress auch dem Alterungsprozess entgegenwirken kann, was für Menschen im Alter von 50plus ein nicht ganz unwichtiger Aspekt ist. Wie Sie sehen werden, widme ich in diesem Buch dem Thema Stressreduzierung und Stressbekämpfung viel Aufmerksamkeit.

## **Yoga erleichtert das Atmen**

Atmen ist etwas, das Sie von Geburt an ganz automatisch tun. Aber was wäre, wenn Sie das Atmen von etwas, das ohne Nachdenken geschieht, in einen Prozess verwandeln würden, den Sie mit Ihrem Bewusstsein lenken?

Der erste Grund, warum ich in diesem Buch so viel über die Atmung spreche, ist, dass die Verlagerung eines unbewussten und an sich passiven Vorgangs (wie das Atmen) auf eine bewusste, aktive Ebene dem Geist, der von Natur aus eher unruhig ist, ein Ziel gibt, auf das er sich konzentrieren kann. Wir können auf diese Weise unseren Geist fokussieren, der, und da bin ich mir sicher, dass das auch bei Ihnen der Fall ist, ständig von einer Fülle von Gedanken überflutet wird. Sobald wir unseren Geist ganz bewusst auf eine positive Aktivität richten, können auch Stress und Ängste beginnen, sich aufzulösen.

Und damit sind wir auch schon beim zweiten Grund, warum ich mich in diesem Buch so sehr auf den Atem konzentriere und warum der Atmung im Yoga ganz generell so große Bedeutung zukommt. Indem Sie die Ein- und Ausatmung mit bestimmten Bewegungen koordinieren, können Sie Ihrem Körper helfen, sich besser zu entspannen. So werde ich Sie in diesem Buch zum Beispiel immer wieder dazu auffordern, bei Übungen wie Vorwärtsbeugen (bei denen Sie den Körper praktisch »zusammenfalten«) auszuatmen, und bei der entsprechenden Gegenbewegung (oder beim Eintreten in Haltungen, die den Brustkorb weiten) einzutragen. Wenn Sie diesen Grundsatz befolgen, bewegt sich Ihr Zwerchfell beim Atmen freier, und Ihr Stresslevel kann schon alleine deshalb sinken, weil Sie leichter atmen.

Weiter hinten in diesem Buch stelle ich Ihnen einige Übungen für tiefes Atmen vor, die Ihr Wohlbefinden mit Sicherheit steigern werden, versprochen! (Einzelheiten dazu sowie zum Thema Atmung und Stressabbau finden Sie in Kapitel 3).

## **Yoga hilft dem Körper auf vielfältige Weise**

Viele meiner privaten Klienten waren oder sind Profisportler, und ich war anfangs überrascht, zu erfahren, dass die meisten von ihnen sich etwa im Alter von 40 Jahren zur Ruhe setzen. Warum? Weil etwa in diesem Alter der Körper beginnt, sich zu verändern, und daher nicht mehr so leistungsfähig ist. Auch bei Ihnen ist das sicher der Fall, aber Yoga kann Ihnen helfen, vielen der typischen Auswirkungen des Alterns entgegenzuwirken.

Das Beste an Yoga ist, dass es Ihnen helfen kann, möglichst würdevoll zu altern. Durch regelmäßiges Yoga-Üben können Sie ganz natürlichen Alterserscheinungen, wie weniger flexible oder steife Muskeln und Gelenke, effektiv entgegenwirken. Sämtliche Muskeln und Gelenke in Ihrem Körper sind solchen altersabhängigen Veränderungen unterworfen, und welche wie stark davon betroffen sind, hängt sicherlich davon ab, wie und wie viel Sie sich im Alltag bewegen.

Wenn Sie Yoga regelmäßig praktizieren, werden Sie das Risiko, sich beim Bettenmachen einen Nerv einzuklemmen oder sich an einem schweren Gegenstand zu verheben (kurz gesagt, einen Hexenschuss zu erleiden), zwar vielleicht nicht ganz verhindern, aber erheblich reduzieren. Sie können jedenfalls durch eine regelmäßige Yoga-Praxis altersbedingten Rückenbeschwerden aller Art (bis hin zu Bandscheibenvorfällen) vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern.

## Bewegung

Bewegung bedeutet Leben, und bereits ganz simple, regelmäßige Bewegungsabläufe können die Kraft und Beweglichkeit des Körpers enorm fördern. Als Yogalehrer und -Therapeut kann ich dies tagein, tagaus an meinen Klienten beobachten. In der Yoga-Therapie, bei der ich grundlegende Yoga-Prinzipien und -Techniken anwende, um Menschen im Umgang mit chronischen Erkrankungen (einschließlich Schmerzen) zu helfen, verordne ich in den meisten Fällen lediglich einfache Atemarbeit und Bewegung.

In der heutigen Zeit leiden die meisten Menschen unter Bewegungsmangel. Das andauern-de Sitzen am Schreibtisch, vor dem Computer oder Fernseher kann körperliche und mentale Probleme verursachen, denen man jedoch oft schon durch einfache Bewegung entgegenwirken kann.

Einer meiner wichtigsten Grundsätze als Yogalehrer und -therapeut und als Autor dieses Buches ist, dass es auf keinen Fall der schwierigsten und anstrengendsten Übungen bedarf, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

Viele der Übungsreihen in diesem Buch zielen insbesondere auf das Dehnen Ihrer Muskeln ab. Ich betone diesen Aspekt besonders, in der Hoffnung, dass es Ihnen hilft, sowohl Ihre Flexibilität als auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Beides ist besonders wichtig für Menschen mittleren Alters und älter, die vielleicht inzwischen einen Teil ihrer früheren Beweglichkeit und Flexibilität eingebüßt haben, zumal diesbezügliche Einschränkungen auch die Sturzgefahr erhöhen können. Die Lösung sollte dann sein, Yoga auf eine sichere Art und Weise zu praktizieren.

Vor allem geht es um die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Tatsächlich steht für mich in der Yoga-Therapie das Thema Wirbelsäulengesundheit an allererster Stelle. Eine gesunde Wirbelsäule bewahrt Sie vor vielen altersbedingt auftretenden chronischen Schmerzen und sorgt für eine aufrechte und geradere Körperhaltung.

## Gleichgewicht

Im Laufe unseres Lebens haben wir in vielen Situationen gelernt, das Gleichgewicht zu halten, ob beim Laufenlernen, Fahrrad-, Ski- oder Skateboardfahren. Oft war es eine Herausforderung, aber es hat sich am Ende immer gelohnt; ein guter Gleichgewichtssinn ist praktisch unersetzlich.

Umso wichtiger ist es, ihn zu trainieren, und zwar in jedem Alter. Aus diesem Grund beschreibe ich in diesem Buch einige Yogaübungen, die das Halten des Gleichgewichts erfordern.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie am Anfang vielleicht ein wenig unsicher sind. Ihr Körper und Ihr Gehirn werden schnell lernen. Genauso wie es als Kind ein wenig Übung erforderte, das Laufen oder Radfahren zu lernen, müssen auch diese Haltungen, sofern Sie darin noch keine Erfahrungen gesammelt haben, erst ein wenig eingeübt werden. Gehen Sie gegebenenfalls auf Nummer sicher, zum Beispiel indem Sie in der Nähe einer Wand oder eines größeren Möbelstücks üben; je öfter Sie diese Gleichgewichtsübungen wiederholen, desto besser werden Sie mit der Zeit.

## Chronische Beschwerden

Viele der chronischen Beschwerden, die uns plagen, werden durch Stress verursacht oder verschärft sowie durch einen Lebensstil, der dazu führt, dass wir zu viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen und uns zu wenig bewegen. Zu diesen Beschwerden gehören:

- ✓ Rückenbeschwerden aller Art
- ✓ Atembeschwerden
- ✓ Stress
- ✓ Arthrose und Arthritis
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Adipositas
- ✓ Osteoporose
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Kopfschmerzen und Migräne



Yoga kann Ihnen helfen, viele dieser Beschwerden in den Griff zu bekommen oder sogar ganz zu verhindern, indem es Ihren Körper stärkt und beweglicher macht, Ihre Atmung verbessert und Stress reduziert. Wenn Sie gerade erst mit Yoga beginnen oder Ihre bisherige Praxis besser auf Ihre aktuellen Bedürfnisse abstimmen wollen, dann sollten Sie eine Übungsform wählen, die Ihrer Gesundheit förderlich ist.

## Yoga und Meditation

Die gesundheitlichen Vorteile der Meditation für jedermann und in jedem Alter sind wissenschaftlich gut dokumentiert. Einige Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Meditieren sogar Alzheimer oder Demenz vorbeugen kann. Unbestritten ist jedoch, dass schon eine einfache Stressreduzierung, wie sie durch das Meditieren eintritt, sich positiv auf Ihren Blutdruck und andere Beschwerden auswirken kann, die in direktem Zusammenhang mit erhöhtem Stress und Ängsten stehen.

Sie sollten daher erwägen, auch eine Meditationspraxis in Ihre tägliche Yoga-Praxis einzuschließen. Eine gute Einführung dazu bietet zum Beispiel das Buch *Meditation für Dummies* von Stephan Bodian.

## Yoga stärkt auch die Psyche

Im Abschnitt weiter oben habe ich bereits die stressreduzierende Wirkung von Yoga erwähnt und weise auch an verschiedenen anderen Stellen im Buch immer wieder darauf hin.

Des Weiteren konzentriere ich mich auf die Verbindung zwischen Körper und Geist sowie die Tatsache, dass eine gesunde Psyche auch zur Erhaltung eines gesunden Körpers beitragen kann.

Egal, ob Sie nun Bewegungen, Körperhaltungen oder Atemübungen ausführen, beim Yoga geht es immer darum, den Geist zu beruhigen, die Atmung und die Herzfrequenz zu verlangsamen und eine Art Zufluchtsort zu schaffen, an dem Sie etwas Ruhe und Frieden finden können. Tatsächlich berichten viele Yoga-Praktizierende über eine positivere Geisteshaltung und besseren Schlaf, was auch wissenschaftlich belegt ist.

## Holen Sie den Rat Ihres Arztes ein



Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt, bevor Sie mit einer regelmäßigen Yoga-Praxis beginnen. Er kennt Sie und Ihre Krankenakte besser als jeder andere und kann daher letztendlich besser beurteilen als meine Wenigkeit, ob es für Sie geeignet ist oder nicht. Falls Sie unter akuten Schmerzen leiden, sollten Sie selbstverständlich zuerst die Ursache medizinisch abklären lassen und den Rat und die Zustimmung eines Facharztes einholen, bevor Sie sich Hals über Kopf in die Yoga-Praxis stürzen.

## Finden Sie Ihren Platz in der Welt des Yoga

Die Herausforderung beim Schreiben eines solchen Buches sowie auch beim Yoga-Unterricht besteht darin, dass die Menschen, die sich für Yoga interessieren, ganz unterschiedliche Erfahrungen und individuelle körperliche Voraussetzungen mitbringen. Mein Ziel ist es natürlich, möglichst jedem hilfreich zu sein.

Wenn Yoga neu für Sie ist, dann fangen Sie langsam und behutsam an und seien Sie vor allem geduldig mit sich selbst. Einige Yoga-Haltungen werden mit der Zeit leichter, andere nicht. Letztendlich haben wir alle einen bestimmten Körpertyp mit bestimmten Fähigkeiten und Einschränkungen. Im Laufe Ihrer Yoga-Praxis werden Sie beides entdecken, wenn Sie aufmerksam genug sind.



Die einzelnen Übungen an Ihre jeweiligen körperlichen Gegebenheiten anzupassen, ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Yoga-Praxis. Je besser und konsequenter Sie dies umsetzen, desto länger werden Sie praktizierender Yogi sein – idealerweise für den Rest Ihres Lebens.

Ebenso hilfreich ist es, Ihr Ego und den Drang zu jeglichem Wettbewerb (auch mit sich selbst!) zu ignorieren. Vergessen Sie einfach, wozu Sie mit Mitte zwanzig in der Lage waren! Denken Sie daran, dass Yoga Sie gesünder machen soll, und um das zu erreichen, müssen Sie ein paar kluge Entscheidungen treffen, die Ihrem Körper in seiner jetzigen Konstitution zugutekommen.

## Den richtigen Yoga-Kurs auswählen

Das Angebot an Yoga-Kursen ist heutzutage groß und vielfältig, und daher nur schwer überschaubar. Von öffentlichen Yoga-Gruppenkursen über Yoga-DVDs und -Bücher bis hin zu Yoga-Videos auf YouTube finden Sie eine Vielzahl an Optionen. Das Wichtigste dabei ist, ein Unterrichtsniveau zu wählen, das Ihrem aktuellen Leistungslevel entspricht. Wenn Sie einen Kurs zufällig aussuchen – egal ob bei einer öffentlichen Yoga-Gruppe oder zu Hause –, der zu fortgeschritten oder auch zu einfach ist, kann dies leicht einen falschen Eindruck vermitteln bezüglich dessen, was Yoga zu bieten hat. Wählen Sie Ihren Yoga-Kurs daher sorgfältig aus.



Möglicherweise stoßen Sie auch auf Yoga-Therapiekurse, die auf bestimmte gesundheitliche Bedürfnisse und Beschwerden ausgerichtet sind (etwa zur Verbesserung von Rückenleiden). Wenn Sie ein bestimmtes gesundheitliches Problem mithilfe von Yoga in den Griff bekommen wollen, dann empfehle ich Ihnen, eine individuelle Yoga-Therapie in Anspruch zu nehmen.

## **Yoga zu Hause üben**

Örtliche Yoga-Kurse und -Gruppen gibt es fast überall, egal, ob Sie in der Stadt oder auf dem Land leben. Darüber hinaus finden sich zweifellos Hunderte, vielleicht sogar Tausende von Yoga-DVDs und -Büchern sowie kostenlosen Yoga-Videos auf YouTube und anderen Videoportalen, die allesamt auf die Yoga-Praxis in den eigenen vier Wänden abzielen.

In diesem Bereich gibt es sicher eine ganze Menge talentierter Yogalehrer mit gut gestalteten Übungs-DVDs und -Videos, doch nicht alles ist für jeden gleichermaßen geeignet, und vieles ist tatsächlich auch Geschmacksache. Wichtig ist auch, wenn Sie Yoga für sich alleine praktizieren, dass die Übungsanleitungen in Videos oder Büchern gut nachvollziehbar sind und vor allem Ihre Gesundheit und Fitness tatsächlich verbessern, und nicht etwa zu Verletzungen führen. Ein Blick in eine Vorschau oder in die Rezensionen einer Yoga-DVD, eines -Buches oder -Videos kann Ihnen bei der Entscheidung helfen.

## **Einen Yoga-Kurs besuchen**

Wenn Sie einen öffentlichen Yoga-Kurs besuchen möchten, dann sprechen Sie vorher mit dem Yogalehrer, um sicherzugehen, dass der Kurs auch für Sie geeignet ist. Achten Sie darauf, dass der Lehrer erfahren und qualifiziert genug ist, und vor allem bereit ist, die einzelnen Yoga-Haltungen auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Darüber hinaus sollte der Übungsraum genügend Platz bieten und gegebenenfalls auch mit notwendigen Hilfsmitteln (wie Yoga-Blöcke, Kissen, Polster oder auch Matten und so weiter) ausgestattet sein.

Oft gibt es auch lokale Angebote von kirchlichen Einrichtungen, Gemeindezentren oder (Sport)vereinen, die Ihren Ansprüchen möglicherweise gerecht werden.



Das Entscheidende bei der Wahl des richtigen Yoga-Kurses ist, gezielt nach den für Sie wichtigen Kriterien Ausschau zu halten. Stellen Sie sicher, dass die Art des Unterrichts Ihrem Kenntnisstand sowie Ihrem körperlichen Leistungsniveau entspricht und dass der Lehrer in der Lage ist, auch bei mehreren Teilnehmern einen sicheren und effektiven Unterricht zu gewährleisten.

## Verletzungen vermeiden

Okay, Ihr erklärt Ziel ist es also, Ihren Körper zu stärken, beweglicher zu werden, Ihren Gleichgewichtssinn zu trainieren, Stress abzubauen und achtsamer zu atmen. Aber haben Sie dabei nicht etwas vergessen? Wie wäre es damit: Verletzungen vermeiden. Dieser Punkt wird von den meisten Yoga-Schülern gerne vernachlässigt.

Ein Hauptproblem besteht meiner Auffassung nach darin, dass zu viele Yoga-Praktizierende nicht auf ihren Körper hören und auch nicht ihren eigenen Instinkten vertrauen, wenn es darum geht, welche Haltungen vorteilhaft und welche riskant sind, oder dass sie die Schmerzsignale ihres Körpers einfach ignorieren. Stattdessen machen sie den Fehler, auf ihr Ego zu hören.

Manche Teilnehmer von Yoga-Kursen streben danach, mit Ihrer hyper-mobilen, 20-jährigen Yogalehrerin mitzuhalten oder den anderen Teilnehmern zu zeigen, dass sie ebenso beweglich und fortgeschritten sind, oder sie versuchen, Yoga genauso auszuüben, wie sie es das letzte Mal vor 20 Jahren gemacht haben. Ein solches Verhalten ist unklug und geht meist nach hinten los.



Mein dringender Rat daher an Sie: Ignorieren Sie sämtliche Äußerlichkeiten und hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Es ist vollkommen egal, welche Figur Sie selbst oder die anderen Teilnehmer in einer bestimmten Yoga-Haltung machen. Die Funktion ist wichtiger als die Form.

Man sagt, mit dem Alter kommt die Weisheit, und ich hoffe inständig, dass wir alle etwas von dieser hart erkämpften Weisheit auf unsere tägliche Yoga-Praxis übertragen können. Hören Sie auf Ihren Körper, hören Sie auf Ihre Intuition, und seien Sie klüger. Wenn Sie das schaffen, werden Sie entdecken, wie Yoga Ihnen hilft, Sie gesünder zu machen, als Sie es heute sind, und Ihr Leben als solches zu verbessern. Und dann besteht auch eine gute Chance, dass Sie Verletzungen beim Üben vermeiden.

## Auf Nummer sicher gehen

Wie bereits erwähnt, trägt die Vorbereitung Ihrer Muskeln und Gelenke dazu bei, das Verletzungsrisiko, insbesondere durch Überdehnung, zu verringern. Das mehrmalige Hin- und Herausbewegen in eine beziehungsweise aus einer Yoga-Haltung heraus, bevor Sie länger darin verweilen, dient genau dieser Vorbereitung und wird als dynamisch/statischer Ansatz bezeichnet, welcher dieselben Vorteile bieten kann wie das PNF-Prinzip (welches ich weiter hinten ausführlicher erläutere).

Es gibt also ein paar gute Gründe, sich zuerst ein wenig hin- und herzubewegen, bevor Sie eine Haltung letztendlich einnehmen. In erster Linie werden dadurch Ihre Gelenke geschmiert, was Ihnen hilft, sich weiter zu dehnen.

Sie werden diese Form der Bewegung also bei den Übungen in diesem Buch antreffen, und Sie werden sie mit Sicherheit genießen!

## Aufwärmen

Sicher haben Sie schon häufig gesehen, wie Fußballspieler sich vor einem Spiel aufwärmen, oder wie Läufer sich vor einem Sprint dehnen und strecken. Und wenn Sie darüber nachdenken, macht es auch absolut Sinn, den Körper aufzuwärmen und sich zu dehnen, bevor Sie sich sportlich betätigen oder die Muskeln und Gelenke in ungewohnter Form belasten.

Yoga-Stunden sollten immer mit einer kurzen Aufwärmphase beginnen, und ein guter Yogalehrer wird die Übungsreihenfolge auch so strukturieren, dass eine bestimmte Haltung oder Bewegung den Körper immer auf das vorbereitet, was als Nächstes kommt.

Ihr Körper dankt es Ihnen, wenn Sie Ihre Muskeln und Gelenke vor jeder Yoga-Haltung auf die neue Herausforderung vorbereiten. Das funktioniert am besten, indem Sie die anvisierte Yoga-Haltung erst ein paar Mal kurz einnehmen und sich wieder daraus lösen, bevor Sie sie schließlich länger halten. Das praktiziere ich regelmäßig so mit meinen Schülern, und auch Sie sollten diesen Ansatz in Betracht ziehen.

Einer der Gründe, warum Yoga so effektiv für unsere körperliche Gesundheit ist, liegt darin, dass dabei praktisch sämtliche Körperfälle bewegt, gedehnt und gekräftigt und somit bei regelmäßiger Praxis alle beweglichen Gelenke und Muskeln auf Dauer trainiert werden.

Was Ihre Gelenke betrifft, so sollten diese stets im Hinblick auf bestimmte Bewegungen (oder Bewegungsbereiche) aufgewärmt werden. Zu den beweglichen Gelenken gehören:

- ✓ Knöchel
- ✓ Knie
- ✓ Hüften
- ✓ Wirbelsäule
- ✓ Hals beziehungsweise Nacken
- ✓ Schultern
- ✓ Ellenbogen
- ✓ Handgelenke

Eine große Übungsreihe zur Förderung gesunder Gelenke (die nicht nur bei Gelenkschmerzen sinnvoll ist) habe ich in Kapitel 14 eingefügt. Vielleicht schauen Sie dort mal rein. Falls Sie künstliche Gelenke haben, müssen Sie natürlich ein paar zusätzliche Punkte berücksichtigen. Lesen Sie in diesem Fall Kapitel 12.

## Vorbereitung der Gelenke

Gelenke wie Knie und Knöchel sind auf Bewegung ausgelegt und müssen daher – ähnlich wie die Teile eines Autos – immer gut »geschmiert« sein, um Reibung zwischen den beweglichen Teilen zu vermeiden.

Das Hinein- und Herausbewegen vor dem endgültigen Einnehmen einer Yoga-Haltung hilft, die notwendige Schmierung (Synovialflüssigkeit genannt) gleichmäßig im Gelenk zu verteilen.

Nehmen wir zum Beispiel eine einfache Hüftrotation (wie in Abbildung 1.1). Diese Bewegung soll sich auf das Hüftgelenk konzentrieren, dort wo die Oberseite Ihres Beines (Ihr Oberschenkelknochen) in Ihre Hütpfanne hineinpasst. Wenn Sie nun zum Beispiel die Hüften kreisen (oder Ihre Beine im Liegen in großen Kreisen bewegen), arbeitet das Gelenk in seinem vollen Bewegungsumfang, sodass dabei die Schmierung gut verteilt und das Gelenk besser auf die kommenden Bewegungen vorbereitet wird.

Kein Wunder, dass Fußballspieler ganz ähnliche Aufwärmübungen machen, bevor sie das Spielfeld betreten.

## Muskeln besser dehnen mit PNF

Ein weiterer potenzieller Vorteil, der sich aus dem vorherigen mehrmaligen Einnehmen einer Yoga-Haltung ergibt, hängt mit dem Konzept der propriozeptiven neuromuskulären Fazilitation (PNF) zusammen, über das ich weiter vorne bereits gesprochen habe. Dieses Thema ist ein wenig komplex, und Fitnessexperten sind nicht ganz einig darüber, wie genau PNF die Muskeln und Gelenke vorbereitet. Einer der Grundsätze von PNF lautet jedenfalls: Wenn Sie einen Muskel anspannen, bevor Sie versuchen, ihn zu dehnen, so entspannt er sich dadurch weiter beziehungsweise lässt sich anschließend noch besser dehnen.

Normalerweise können Sie einen Muskel auf zwei Arten anspannen:

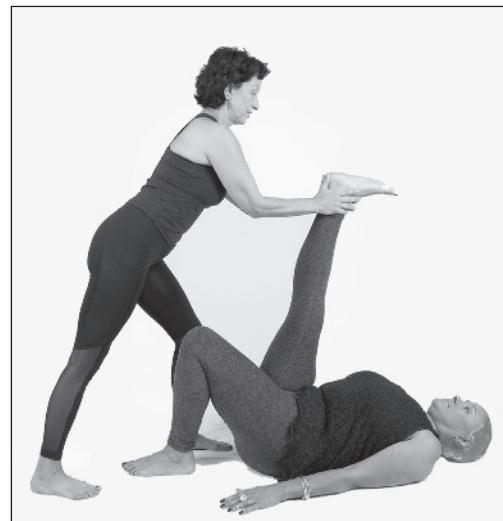
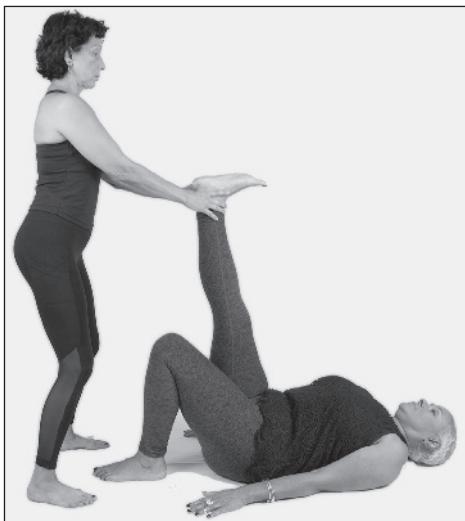
- ✓ **isometrisch:** Drücken gegen eine feste Kraft
- ✓ **isotonisch:** Anspannen eines Muskels bei sanftem Widerstand

Beim isometrischen Dehnen im Yoga ist in der Regel eine Hilfsperson nötig. Dabei können Sie zum Beispiel auf dem Rücken liegend ein Bein nach oben strecken und an der Hilfsperson abstützen (siehe Abbildung 1.2). Wenn Sie nun die Ferse des angehobenen Beins gegen den Widerstand der anderen Person drücken, spannen sich die Muskeln in Ihrem Bein an. Nachdem Sie diesem Druck etwa acht Sekunden lang standgehalten haben, können Sie loslassen und das Bein in die entgegengesetzte Richtung bewegen. Durch das Anspannen der Muskeln werden sich diese nun besser entspannen und somit auch dehnen lassen, als wenn Sie sie zuvor nicht angespannt hätten.

Natürlich ist die meiste Zeit, wenn Sie üben, niemand da, der Ihnen hilft. Hier kommt die dynamisch/statische Herangehensweise ins Spiel, also das Hinein- und wieder Herausbewegen in beziehungsweise aus Yoga-Haltungen heraus, bevor man sie länger hält.



**Abbildung 1.1:** Hüftkreise bereiten die Hüftgelenke vor.



**Abbildung 1.2:** PNF mit isometrischem Widerstand.

Wenn Sie dieselbe Bewegung (siehe Abbildung 1.3) ausführen, indem Sie Ihr Bein selbst anheben und senken, bevor Sie die Streckung halten, spannen Sie dabei ebenfalls Ihre Muskeln an (andernfalls würde Ihr Bein jedes Mal, wenn Sie es senken, aufgrund der Schwerkraft einfach auf den Boden krachen).



Mein logisches Fazit lautet daher: Wenn der PNF-Grundsatz stimmt, dass das Anspannen eines Muskels vor einer Dehnung dazu führt, dass dieser sich noch weiter dehnen lässt, dann kann das vorherige Hinein- und Herausbewegen in eine beziehungsweise aus einer Yoga-Haltung heraus einen ganz ähnlichen Effekt erzielen.



**Abbildung 1.3:** PNF mit isotonischem Widerstand

## Anpassungen anwenden

Es ist wichtig, den eigenen Körper zu kennen und zu wissen, was er an einem bestimmten Tag leisten kann und was nicht. In einem geeigneten Yoga-Kurs sollte der Yogalehrer oder die -lehrerin eine Vielzahl von Anpassungen für Yoga-Haltungen für Sie bereithalten und Ihnen diese auch gut vermitteln können. Zusätzlich finden Sie in diesem Buch einige wichtige Tipps und Hinweise, wie Sie Yoga an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen können.

