

Yoga kennt kein Alter

Beweglichkeit: Hast du immer Bewegung gemacht, wirst du vermutlich Schwerpunkte nach deinen Vorlieben gesetzt haben. Die Kräftigung einzelner Muskeln durch bestimmte, regelmäßig ausgeübte, Bewegungen kann auch zu Einschränkungen deiner Beweglichkeit geführt haben. In der Yogapraxis widmest du dich deinem ganzen Körper; du wirst Körperregionen (neu) entdecken.

Wenn du dich bisher wenig bewegt hast, beginne damit. Dein Körper lernt schnell. Du kannst auch noch im fortgeschrittenen Alter mit Yoga starten und deine Beweglichkeit erhöhen.

Haltung: Lernen, Sitzen im Beruf, Autofahren und Computer – das sind Faktoren, die unsere Rücken im Lauf der Zeit rund werden lassen und schließlich ist dein Rücken gebeugt. Deine Yogapraxis wirkt dem entgegen. Es geht nicht von heute auf morgen, aber du wirst dich bald besser fühlen, wenn du dich wieder mehr aufrichten kannst. Wenn du Rückenschmerzen hast, werden sie besser werden, denn auch die Muskulatur des Rückens wird gestärkt werden. Du wirst bewusster stehen und sitzen, denn du wirst deine Yoga-Erfahrungen in den Alltag übernehmen.

Struktur: Deine Woche/dein Tag bekommen mit Yoga neue Strukturen. Du kannst deine Yogapraxis regelmäßig in deine Freizeitplanung einbauen. Vielleicht brauchst du auch diese Regelmäßigkeit um für andere Dinge, die dir wichtig sind, in Schwung zu kommen. Finde deine ganz persönliche Yoga-Zeit am Tag und in der Woche.

Erkrankung: Schon die Überlieferungen zu Yoga, die rund 2000 Jahre zurückreichen, beschreiben Yoga als Weg Leiden zu mildern. Wenn du mit einer Erkrankung lebst, wirst du spüren, dass die Yogapraxis hilft von Gedanken an Krankheit oder Einschränkung wegzukommen. Yoga ist im Kern eine Methode dein Denken zur Ruhe kommen zu lassen. Deine regelmäßige Yogapraxis hilft dir Beschwerliches leichter zu nehmen und Schönes bewusster wahrzunehmen. Bist du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt mobil, wird dein Yogalehrer/deine Yogalehrerin dir Bewegungen und Haltungen zeigen, die für dich möglich sind.

Soziales: Du knüpfst neue Kontakte; Yogis sind freundliche Menschen. Die gemeinsame Praxis in einer Yogagruppe verbindet. Vielleicht findest du auch neue Freunde. Wenn du aufmerksam bist, wirst du merken wie viele eigentlich Yoga betreiben. Du wirst auch auf Yoga-Angebote achten, wenn du auf Reisen bist und kommst rasch ins Gespräch.

Kraft: Yoga kräftigt. Gerade wenn du älter wirst, lässt die Körperkraft nach. Du wirst anfälliger für Verletzungen, beispielweise, wenn du stürzen solltest. Wenn du im Yoga aber bewusst immer wieder verschiedene Haltungen - gegen die Schwerkraft - einnimmst, beugst du Verletzungen vor, denn du wirst kräftiger werden. Schon verloren geglaubte Kraft kommt wieder; das macht dich insgesamt widerstandsfähiger.

Geist und Psyche: Wenn der Körper runder läuft, profitiert auch dein Geist. Mehr Kraft und mehr Beweglichkeit führen zu höherer geistiger Wendigkeit. Eine intensive Yoga-Einheit tut auch deiner Seele gut. Mehr Energie und bewahrte oder wieder erlangte Leistungsfähigkeit machen dich zufrieden. Deine Seele atmet.