Yoga kennt kein Alter

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren
von Dorothea Siegert-Binder

Liebe LeserInnen,

Älter werden muss nicht zwangsläufig heißen, dass wir steif, unbeweglich, kraftlos und zu allem Unglück auch noch kleiner werden. Tatsächlich lässt die Kraft nach und zieht sich der Körper im Alter zusammen – wenn wir nichts dagegen tun. Heute weiß man jedoch, dass viele klassische Signale für das Älterwerden ihren Grund in der fehlenden oder falschen Aktivität haben und in unpassender Ernährung. Der bekannte Slogan „use it or lose it“ (benutze ihn, den Körper, oder verliere ihn) drückt aus, dass hoher Blutdruck, Osteoporose, Erschlaffung der Muskeln, Steifheit, Unbeweglichkeit, die Verschlechterung von Haltung und Atmung, Herzerkrankungen, Verstopfung, Diabetes und Altersdepression kein Schicksal sind. Auf die Lebensweise kommt es an.

Mit diesem feinen, kleinen Buch, das Sie in den Händen halten, möchte ich Sie gewinnen, begeistern oder bestärken, sich gesund zu bewegen und dem Alterungsprozess etwas entgegen zu setzen: und zwar mit Yoga. Wenn Yoga für Sie noch etwas Neues ist, kann ich Ihnen zusichern, dass die Mischung aus Dehn- und Stärkungsübungen sowie die Atem- und Entspannungstechniken die Qualität Ihres Lebens und Ihrer Gesundheit verbessern werden, unabhängig von Ihrem Alter, Ihren körperlichen Voraussetzungen, Ihren religiösen Überzeugungen und Ihrer kulturellen Herkunft. Yoga ist, nebenbei erwähnt, keine Religion, sondern eine Methode, die einen gesunden Lebensstil fördert, die Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung stärkt, für körperliche und mentale Ausgeglichenheit sorgt und einfach Spaß macht, weil sich Wohlbefinden einstellt. Und wer will das nicht?

Das Schöne ist, Yoga ist geeignet für alle und für jedes Alter. Sie können zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens beginnen, auch wenn Sie ein absoluter Anfänger sind. Denn: Yoga kennt kein Alter. Natürlich ersetzt das Buch

keinen fachkundigen Unterricht und nicht den Besuch von Yoga-Kursen, aber ich hoffe, es weckt in Ihnen die Lust auf Yoga und die Erkenntnis, es gibt keinen besseren Zeitpunkt für den Start, den Wiedereinstieg oder die Intensivierung als jetzt.

Herzlich willkommen unter Yoga-FreundInnen!

Ihre Claudia Peters

YOGA-GESTÄRKT

Die Werbung suggeriert, jede einzelne Falte unserer Gesichter
müsse aufgepolstert werden, gefärbt die grauen Haare.
Ewige Jugend sollen wir vortäuschen.
Verleugnen, was wir sind.

Sagt nein, liebe 50+ -Schwestern und Brüder und lasst uns Yoga-gestärkt
uns selber und einander akzeptieren, wie wir sind:
Wunderschön.
Erfahren.
Mit blitzenden Augen im Lachfältchenkranz.
Mit herrlich reifen Körperformen gelebten Lebens.

Maria Sassin

EINE PAUSE IST IMMER MÖGLICH

1 • Liegender Berg

Supta Tadasana mit Baddhanguliyasana

Nutzen:
streckt die Wirbelsäule
längt die Flanken und den Brustkorb
verbessert die Haltung
wirkt dem Schrumpfungsprozess im Alter entgegen

DIE INNERE ERFAHRUNG, NACH HAUSE ZU KOMMEN

Eine ganze Menge von Leuten schwören auf Yoga, sie lieben es mehr als alles andere. Es besteht aus einer eigenen Form von Bewusstheit und bietet zudem die Vorteile, dass es Verkümmerungen wieder rückgängig macht und dem Körper wieder seine Gestalt verleiht. Mit seinem Übungsprogramm stärkt und formt es das Skelett, aber auch das ganze Muskelsystem. Die Yogastellungen leiten den Energiefluss in den Körper und in die Seele. Wenn wir das Yoga als Zugang zu unserem Körperbewusstsein einsetzen, lehrt es uns alle möglichen Dinge. Wir lernen unseren eigenen Körper ganz von innen her kennen … Wenn wir Yoga üben, lassen wir Spannung los, aber diese Spannungen sind gar nicht immer die Spannungen des Körpers, sie können auch im Herzen liegen, in der Seele oder auf der Ebene unserer Gefühle. Wenn wir diese Spannungen lösen, können wir mit uns selber in Kontakt kommen, und zwar auf einer sehr tiefen Ebene. Es ist wie die innere Erfahrung, nach Hause zu kommen.

Jon Kabat-Zinn (in einem Interview mit Bill Moyers)

FAZIT EINES YOGA-NEULINGS NACH EINEM 90 MINUTEN YOGA-KURS

Mein T-Shirt war nass, meine Knochen federleicht, und ich konnte mich an keine Sporteinlage in meinem Leben erinnern, nach der ich mich so unendlich fit, erfrischt und stark gefühlt habe wie nach dieser Yogastunde. Für gewöhnlich erfreue ich mich nach dem abendlichen Jogging immer an dem enormen Endorphinausstoß, aber dann stellt sich bei mir auch schnell eine Art Erschöpfung ein. Hier war es anders. Hier gab es Glücksgefühle ohne Schwere in den Gliedern. Ein komplett neues Körpergefühl. Und Kopfgefühl. Der Grips war klar wie nach drei Tagen Durchzug bei Windstärke zehn. Situationen, die mich vor der Stunde noch aufgeregt hatten, (...) wie all die Dinge, die ich erledigen musste, an die ich denken sollte und die so ungeordnet wie Flusen im Hirn herumschwirrten, das alles sah ich mit einem Mal viel gelassener, relativiert, mit einem beträchtlichen Abstand zu dem, was sie waren: ganz normaler, mir zu Kopf gestiegener Alltagswahnsinn. Nun herrschte dort oben Ruhe.(...) Mit dem Eindruck war klar, Yoga hatte sich nicht nur um die Teilnahme an meinem Leben beworben, es erhielt auch ganz ohne Handgeld den Zuschlag, es mir künftig zu erleichtern, zu entspannen, es mir bewusst schön zu machen. Der Tag hätte beginnen können, obwohl es Abend war. Ein besseres Zeichen gab es für mich nicht. Ich war „yoganized“.

Christian Busemann

WAS ERWARTEST DU?

Der Arzt und Autor Deepak Chopra sagt, dass wir eine andere Vorstellung vom Alter brauchen. Wenn ich weiß, dass ich biologisch 130 Jahre alt werden kann, dann bin ich mit 65 erst in der Mitte meines Lebens. Das ist einer der zentralen Sätze seiner Geist-Körper-Medizin, dass die Erwartungen das Ergebnis bestimmen. „Wenn du erwartest, noch im hohen Alter bei Kräften zu sein, wirst du es sein.“

DIE GEISTIGE KLARHEIT

basiert auf einem sauberen Dickdarm
und einer aufgerichteten Wirbelsäule.

Indisches Sprichwort

KOMME MIT DIR IN BEWEGUNG

Dein Körper ist voller Energie,
er freut sich auf Bewegung.
Ob Sonnenschein, ob Regen,
liebe das Wetter so wie es ist.
Geh auf deine Matte und dann:
Freu dich daran!

Annegret Großkinsky

ANTI-AGING-GEHEIMNIS

Bekannte Persönlichkeiten wie der Geiger Yehudi Menuhin (1916–1999) haben bis ins hohe Alter Iyengar-Yoga praktiziert. Auch die Tochter des Fastenarztes Otto Buchinger, Maria Buchinger (1916–2010), hielt sich mit Yoga gesund und munter und sprach vom Yoga als ihrem „Anti-Aging-Geheimnis“.

„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlischt es nie mehr. Je intensiver du übst, desto heller wird die Flamme leuchten“, weiß der berühmte Yogalehrer B.K.S. Iyengar (1918–2014).

BRÜCKEN BAUEN – IM LEBEN UND AUF DER MATTE

2 • Gestützte Schulterbrücke

Setu Bandha Sarvangasana

Nutzen:
öffnet den Brustkorb
verbessert die Atmung
stärkt das Immunsystem
allgemein regenerierende Wirkung nach Krankheiten

MIT HUMOR

Ein nicht mehr ganz so junger Mann hat zum ersten Mal eine Einzelstunde bei einer Yogalehrerin gebucht. Er betrachtet sich in der Vorwärtsbeuge in einem großen Spiegel. Plötzlich bricht es aus ihm heraus: „Ich bin ein Wrack. Mein Bauch ist so dick, dass ich kaum meine Knie berühren kann. Mein Rücken hat die Steifheit eines Brettes, auf meinem Kopf wird alles licht, und ich schnaufe schon, wenn ich mich einmal gebückt habe.“ Er dreht sich zur attraktiven Yogalehrerin und fleht: „Bitte sagt mir etwas Nettes über mich.“
Diese überlegt einen Augenblick und antwortet freudestrahlend: „Ihr habt eine ganz vorzügliche Selbstwahrnehmung.“

Verfasser unbekannt

1001 MÖGLICHKEIT

Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns von dieser Anschauung los,
tausend Möglichkeiten laden zu neuem Leben ein.

Christian Morgenstern

FÜR DIESEN TAG

Aufatmen
wenn alle eilen
Neue Perspektiven suchen
wenn alle Mauern bauen
Den Blick klären
trotz allen Alltagsnebels
Mich selbst lieben
wie verrückt

Ja, das vor allem:
wie verrückt mich selbst lieben
Nicht nur die anderen
sind der Liebe wert
Ich selbst bin es auch
Und wie!

Carola Vahldiek

Yoga ist eine lohnende Investition
in uns selber.
Denn wir selber sind unser
einziger Zugang, um am Leben
teilzuhaben.

Stephen R. Covey

RESONANZ

Das Praktizieren von Yoga
verleiht ein ausgeprägtes Gefühl
für Maß und Proportionen.
Auf unseren Körper bezogen
bedeutet dies, dass wir unser
wichtigstes Instrument zu spielen
und die größte Resonanz und
Harmonie daraus zu ziehen lernen.

Yehudi Menuhin

WICHTIGER TERMIN

Im vollen Terminkalender steht ein langer Besuch, auf den ich mich freue. Voller Vorfreude schlüpfe ich in meinen blauen Lieblingspullover, pflücke einen bunten Blumenstrauß. Eine Kerze brennt, köstlicher Tee duftet in meiner Lieblingstasse. Vergessen ist die Zeit. Ich werde ruhig und entspannt. Heute besuche ich mich selbst, bin ganz bei mir. Wie schön, dass ich zu Hause bin.

Maria Sassin

YOGA IST DIE BEGEGNUNG MIT DIR SELBST

Die Asanas im Yoga sind nicht nur körperliche Übungen.
Yoga ist nicht einfach eine Form von Gymnastik, die dich gesund hält.
Auch wenn es deiner Gesundheit und deinem Schlaf ohne Zweifel guttun wird.
Ebenso wenig ist Yoga ein Sport. Man kann es nicht vorführen und darin wetteifern. Yoga ist die Begegnung mit dir selbst. Die Auseinandersetzung mit dem, was steif und unbeweglich in dir ist. Mit allem, was „Nein“ sagt.
Yoga ist auch kein Freizeitvergnügen, mit dem man herumspielen kann.
Yoga ist eine Lebensauffassung, und die Asanas sind nur ein Teil davon. Yoga und seine Übungen sind eine kraftvolle Medizin. Insofern können sie heilen, lindern, verwandeln. Aber sie können auch ebenso leicht Schaden anrichten und verheerende Folgen haben. Sicherlich würdest du nicht einfach Strychnin oder Arsen kaufen, um es „auszuprobieren“, oder? Und genauso wenig kannst du die Yogastellungen allein ausprobieren, nachdem du sie dir in diesem Buch angeschaut hast. Mit anderen Worten: Du brauchst unbedingt einen Lehrer.
(…) Nicht nur einen Trainer. Körper und Seele sind eine Einheit.
Yoga wird sie beide verwandeln.

Frédérick Leboyer

Friede beginnt damit, dass sich jeder von uns jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh

„Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen. Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele“, verspricht B.K.S. Iyengar.

1
Liegender Berg
Supta Tadasana
mit Baddhanguliyasana

2
Gestützte Schulterbrücke
Setu Bandha Sarvangasana

3
Gehobene Hände in der stehenden
Berghaltung
Urdhva Hastanasa in Tadasana

12
Gestützte Totenstellung
Savasana gestützt

11
Beine hoch
Viparita Karani gegen Wand

10
Gestützter Winkel
Baddha Konasana gestützt

4
Halbe Vorbeuge
Ardha Uttanasana

5
Der nach unten schauende Hund
schaut nach oben
Urdhva Mukha in Adho Mukha
Svanasana

6
Aufrechte Bretthaltung
Salamba Purvottanasana

7
Kamel
Ustrasana

8
Gestützte Brücke
Gestütztes Setu Bandha Sarvangasana

9
Drehsitz
Bharadvajasana

Wichtiger Hinweis der Herausgeberin: Dieses Buch ersetzt kein Übungsbuch. Die Haltungen der Papierfiguren sind den klassischen Yoga-Haltungen zwar angelehnt, doch in einigen Fällen auch künstlerisch verändert.

Quellennachweis:
Doris Bewernitz: S. 14, 17, 25, 42 © bei der Autorin.
Christian Busemann: S. 6 , aus: ders., Papa to go. Schnellkurs für werdende Väter, © 2010 Wilhelm Goldmann Verlag München in der Verlagsgruppe Random House GmbH.
Stephen R. Covey: S. 10, 47, aus: ders., Die sieben Wege zur Effektivität, für die deutsche Übersetzung © Campus Verlag, Frankfurt am Main 2000 (aktualisierte Neuausgabe); für die englische Originalausgabe © Franklin Covey Co.
Reinhard Ellsel: S. 49, aus: ders., Atme auf – du bist geliebt © 2011 Kawohl Verlag, 46485 Wesel.
Hermine Geißler: S. 15 © bei der Autorin.
Annegret Großkinsky: S. 7 © bei der Autorin.
Dag Hammarskjöld: S. 46, aus: ders., Zeichen am Weg, © Verlag Urachhaus, Stuttgart 2016.
Hermann Hesse: S. 33 aus: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag , Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.
B.K.S. Iyengar: S. 47 „Wenn wir meinen, wir seien …“, „Asana ist vollkommene Festigkeit“, aus: ders., Licht fürs Leben. Die Yoga-Vision eines großen Meisters, © O. W. Barth Verlag, München 2008, S. 59f, 63.
B.K.S. Iyengar: S. 52 „Die Kunst der echten Yoga-Entspannung“, aus: ders., Licht auf Pranayama, © 2010 O. W. Barth Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Jon Kabat-Zinn: S. 5
Frédérick Leboyer: S. 11, 51 aus: ders., Weg des Lichts, © Die Rechte an der deutschen Übersetzung von Adriane Elbrecht liegen bei dem Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.
Claudia Peters: 2f, 18 19 © bei der Autorin.
Maria Sassin: S. 3, 10, 18, 27, 35, 39, 52 © bei der Autorin.
Isabella Schneider: S. 30, 47, 50, 52 © bei der Autorin.
Beate Schlumberger: S. 31 © bei der Autorin.
Cornelia Elke Schray: S. 18, 22, 50 © bei der Autorin.
Anna Tomczyk: S. 52 © bei der Autorin.
Carola Vahldiek: S. 10, 13, 22, 34f, 37, 38, 41, 45, 49, 53 © bei der Autorin.
Tina Willms: S. 37, 43 © bei der Autorin.
Angelika Wolff: S. 23 © bei der Autorin.
Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Zur Herausgeberin:
Claudia Peters, geb. 1968, hat schon in ihrer Jugend Hatha Yoga kennen- und lieben gelernt und seitdem eine ununterbrochene Yogapraxis. Yoga ist ihr „roter Faden“ im Leben. Sie ließ sich während ihres Studiums von verschiedenen Lehrern des BDY ausbilden. Sie ist zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau. Neben Yoga ist sie als Lektorin und Autorin tätig. Weitere Informationen unter www.yoga-claudia-peters.de

Zur Künstlerin:
Dorothea Siegert-Binder, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen.
Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter www.siegert-binder.de

Mit Fotografien von Bertram Walter.

ISBN 978-3-86917-594-2
© 2018 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Manufakt

Dieser Baum steht für umweltschonende Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit und sorgfältige Herstellung.