

Yoga ist in jedem Alter gut

Über Yoga ist so viel geschrieben worden - man kann alles im Internet nachlesen. Auffallend ist, dass Yoga im Internet heute überwiegend von jungen und schlanken Frauen praktiziert wird – obwohl es von wohl ursprünglich von älteren, männlichen Yogis als Weg zur spirituellen Erleuchtung ausgeübt wurde. Erste Bilder zeigen ältere Männer halbnackt vorwiegend im Lotus-Sitz bei der Meditation – manchmal auch auf einem Nagelbrett. Die Asanas (Körperhaltungen) mit den vielklingenden Namen entstanden erst im Laufe der Zeit und waren nur nachrangig. In erster Linie ging es um die Zügelung des Geistes und das In-sich-Versenken.

Das heutige Yoga im Westen, das vor allem viele Frauen fasziniert, hat mit dem früheren Yoga nicht mehr so viel zu tun. Wohl niemand will mehr so schlicht leben wie ein Yoga-Mann früher, in Armut und Keuschheit – Erleuchtung hin oder her.

Das Yoga heute im Westen wurde modernisiert, denn die Frauen wollen das Beste vom Yoga:

Grundsätzlich werden Yoga viele positive Effekte auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit zugeschrieben. Yoga kann unter Umständen verschiedene Krankheitsbilder lindern, etwa Unruhezustände, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Angst, Depression, Kopf- oder Nackenschmerzen.

Bei den Asanas werden Geschmeidigkeit, Kraft, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer auf sanfte Weise trainiert. Durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen können sich Blockaden lösen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was die Körperhaltung stärkt.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr zu einer achtsameren Lebenshaltung führen.

Können auch Ältere Yoga noch lernen? Natürlich! Für Yoga ist es nie zu spät. Aber man sollte sich Yoga langsam und vorsichtig nähern. Sanfte Übungen mitmachen und eigene Grenzen respektieren – d.h. sofort stoppen, wenn es weh tut und sich selbst keinesfalls unter Druck setzen. Vor allem müssen Vorerkrankungen berücksichtigt werden. Bei gravierenden Einschränkungen sollte unbedingt vor Beginn der Hausarzt befragt werden.

Yoga ist ein kraftvolles Werkzeug, das viele Prozesse im Körper in Gang setzen kann. Fortlaufende Übungen sind genauso wichtig, wie ein Lächeln im Gesicht am Ende einer Yoga-Stunde. 😊