

Tür zum Yoga

YOGA

Immer wieder lesen Sie in „Bergisch fit und gesund“ Berichte über Yoga als Möglichkeit für Jung und Alt zu entspannen, die Muskeln zu stärken und die Nerven zu beruhigen, um nur einige der nachweisbaren gesundheitlichen Aspekte zu nennen. Manchen Leserinnen und Lesern geht es aber wie uns: Sie wissen nicht, wohin sie gehen können, um Yoga zu erlernen oder haben bereits nach der ersten Stunde frustriert das „Handtuch geschmissen“, weil sich alle Teilnehmer scheinbar mühelos „verbiegen“ können und man selbst nicht einmal die kleinsten Übungen hinbekommt. Wir suchten also jemand, der uns von Anfang an durch das breite Feld der Yoga-Lehre führen könnte. Katja Lüdenbach schien uns die richtige Ansprechpartnerin zu sein. Die ausgebildete Yoga-Lehrerin ist Inhaberin der „Auszeit-Oberberg“ und sieht sich selbst als „Tür zum Yoga“.

Als ich sie im Gespräch gleich zu Beginn mit oben genannter Problematik konfrontierte, reagierte sie völlig anders als erwartet. „Ja, genau das ist das Problem. Durch Überforderung und ohne einführende Begleitung, ma-



chen einige Menschen schlechte Erfahrungen mit Yoga und hören auf, bevor sie richtig angefangen haben.“ Sie räumt mit dem Image auf, dass Yoga eine stets herausfordernde Übungen abverlangt, die schon beim Hinschauen Schmerzen verursachen und entmutigen. Ihren Vorschlag, das Thema Yoga von Anfang an aufzurollen und zu vermitteln, nehmen wir gerne an und starten eine neue Serie, die einen etwas anderen Ansatz zum Yoga hat.

Eine jahrtausendealte Lehre

„Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre, die aus Indien stammt“, erklärt Katja Lüdenbach. Sie ist aus dem Bereich der Meditation herausgekommen, nicht etwa aus der Religion, wie manche meinen. Es ging in erster Linie um entspanntes Sitzen. Erst später kamen die „Asanas“ hinzu, die Übungen, wie wir sie kennen. „Heute gibt es rund 400 Yoga-Stile“, so die Yogatrainerin. Das macht es für Laien nicht gerade leicht. Dennoch ist Yoga in unserer Zeit wichtiger denn je.

Doch zurück zu den Anfängen. Yoga verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Me-



dort abholen, wo er steht.

Dass Yoga heute eine große Rolle spielt und die Lehre ein Comeback gefeiert hat, liegt an unserem Lebensstil. Und das ist fast paradox. „Ein chaotischer Geist, ein erschöpfter Körper, das Gefühl von Ratlosigkeit und Hektik, das ist der globalisierte Lebensstil im 21. Jahrhundert.“ Alles muss scheinbar gleichzeitig geschafft werden und selbstverständlich perfekt. Da ist es kein Wunder, dass die Sehnsucht nach Balance, Ausgeglichenheit und Ruhe allgegenwärtig ist. Ein Yogi sucht immer nach Balance, egal, was er tut und übt durch Achtsamkeit mit sich selbst, den Alltag und Dinge, die unvorhersehbar dazwischen kommen, gelassener zu nehmen.

Tut jedem gut

„Grundsätzlich kann jeder Yoga üben: Kinder, Senioren, Frauen, Männer, Gesunde und Erkrankte“, so Katja Lüdenbach. Nicht wir müssen uns immer den vorgegebenen Übungen anpassen, sondern je nach körperlicher Verfassung und Lebensumständen können die Übungen auch dem Menschen angepasst werden, wie beispielsweise bei Yin Yoga. „Yoga besteht nicht aus akrobatischen Körperversenkungen, die uns gerade überall auf Büchern, Flyern und in den sozialen Medien, die Freude daran näherbringen sollen. Um mit den Yogaübungen, den Asanas, beginnen zu können, brauchen wir weder Ballerina noch Zirkusakrobat zu sein. Wir brauchen nur den Entschluss anzufangen.“ Weiter führt sie aus, dass Jeder dort beginnt, wo er gerade steht, körperlich oder geistig. „Es ist, wie schon erwähnt, nicht wichtig, ob man auf dem Kopf stehen kann. Viel wichtiger sind die Gedanken, die man im Kopf hat“, erläutert sie weiter. Mit den Techniken, die Körper, Atem und Geist einschließen, ist Yoga ein wirksames Programm zum Heilen und zum Erhalt der Gesundheit. „Yoga will nicht beeindrucken und hat nichts mit Leistung zu tun. Yoga hat nur mit einem selbst zu tun.“

Bewegung vor Ruhe

Wir werden hier nicht alle 400 unterschiedlichen Yoga-Richtungen benennen, auch nicht im Laufe der Serie. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und lassen uns da-

dition, Asanas, Entspannung und die richtige Ernährung. Richtige Ernährung ist hier kein allgemeingültiger Begriff, sondern richtet sich nach dem Typ, den wir verkörpern. Das Wort Yoga bedeutet übersetzt Verbinden. Körper, Geist und Seele sollen miteinander verbunden werden. „Yoga zu lernen ist eine lebenslange Aufgabe, die vielleicht nie zum Abschluss kommt und für jeden sehr individuell ist“, erklärt Lüdenbach weiter. Unsere heutige Gesellschaft ist jedoch sehr schnelllebig und an Leistung orientiert. Dies führt dazu, dass immer mehr Menschen zum Yoga kommen, weil sie sich davon erhoffen, körperliche Kraft und Balance zu finden sowie geistigen Frieden und Klarheit. Auch Ärzte raten oft zu Yoga. Wie finde ich diesen Yoga-Kurs aber? Nicht selten landet man mit seinen Rückenschmerzen in einem Kurs, der einen absolut überfordert. Katja Lüdenbach weiß um das Problem und betont: Yoga ist nicht der Kopfstand. Unser Körper ist gar nicht darauf ausgelegt und es spielt auch keine Rolle, ob man beim Vorbeugen mit der Nase auf die Beine kommt oder nicht.“ Yoga ist weder Sport noch Religion, sondern ein körperliches und geistiges Training und „sollte“ jeden



Beim Yin Yoga ist es anders. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver und meditativer Yoga-Stil, beschreibt Lüdenbach. Hier wird die Position dem Menschen angepasst und ist insofern auch für Menschen geeignet, die sich nicht mehr einfach so auf den Boden setzen oder legen können, geeignet. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Decken und andere, stehen zur Verfügung. Sie polstern und helfen eine entspannende Position zu finden, die über einen längeren Zeitraum, drei bis sieben Minuten gehalten wird. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach.

bei von Katja Lüdenbach leiten. So ist Hatha-Yoga eine Form, bei der es darum geht, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist anzustreben. Unterstützt wird dies durch Körperhaltungs- und Atemübungen. Zuletzt kommt die Phase der Meditation. Hatha-Yoga ist eher statisch: Eine Position wird einige Atemzüge lang gehalten. Der Körper kommt zur Ruhe und wird gedehnt, mobilisiert und gekräftigt, der Geist darf fließen. In unserer Zeit aber ist es mitunter schwierig in „Ruhe zur Ruhe“ zu kommen. Wer aus dem hektischen Alltag kommt, braucht zunächst Bewegung. Dies ist sogar wissenschaftlich nachweisbar. So bietet sich beispielsweise das Vinyasa Yoga an, eine Abwandlung des Hatha Yoga. Beim Vinyasa geht es sehr dynamisch zu. Die Körperübungen werden nicht einzeln ausgeführt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Das verbindende Element der einzelnen Asanas ist die Atmung. Yoga hat in der Regel einen ästhetischen Ansatz. Das bedeutet, wir versuchen, eine Position, also ein Asana so auszuführen, wie es vorgegeben wird.

Für ältere Menschen, oder solche mit Verletzungen und Schmerzen, ist es oft einfacher Yogaübungen im Stehen durchzuführen. Auch dies wird angeboten, genauso wie einige Studios Yoga auf dem Stuhl sitzend anbieten.

Ruhe durch Bewegung

Den meisten Menschen fällt es leichter eine Meditation zuzulassen, wenn sie sich vorher bewegt haben. Durch die Bewegung kommen wir „runter“ und vergessen den hektischen Alltag. Auch der Geist kann sich erholen und später die Ruhe einer Meditation erlauben. „Über Bewegung finden viele Menschen zur Ruhe“, so die Trainerin. „Alles geschieht dennoch in Ruhe und beginnt ganz einfach. Es ist wie im Leben, zunächst müssen wir die Balance halten und mit beiden Beinen auf dem Boden stehen. Wenn dies zur Routine geworden und Sicherheit gegeben ist, kann man beginnen ein Bein zu heben und sich auszubalancieren.“ Mit der Balance und der Ruhe kommt es dazu, dass wir eine „Innenschau“ zulassen können. Ein leichter, individueller Einstieg führt schnell zu einem positiven Ergebnis und einem Erfolgsgefühl. Dann ist auch die Motivation gegeben, weiterzumachen.



Individuell – nicht wie andere

Vor sollten wir uns nicht immer mit anderen vergleichen. Es geht ausschließlich um einen selbst, jeder mit seinen eigenen individuellen Möglichkeiten. „Gerade Frauen neigen dazu sich zu vergleichen und es ist bei uns verankert, dass wir uns oft mit unseren Bedürfnissen „hintenanstellen“, weiß die Yoga-Lehrerin. Darum bietet sie, neben Einzel- und Gruppenkursen, auch spezielle Wochenenden

für Frauen an. Hier geht es dann mal nicht um die Bedürfnisse der Kinder, des Partners oder der Eltern, die Hilfe brauchen. Hier lernen Frauen, wie es ist, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zumindest für eine gewisse Zeit vor alles andere zu stellen.

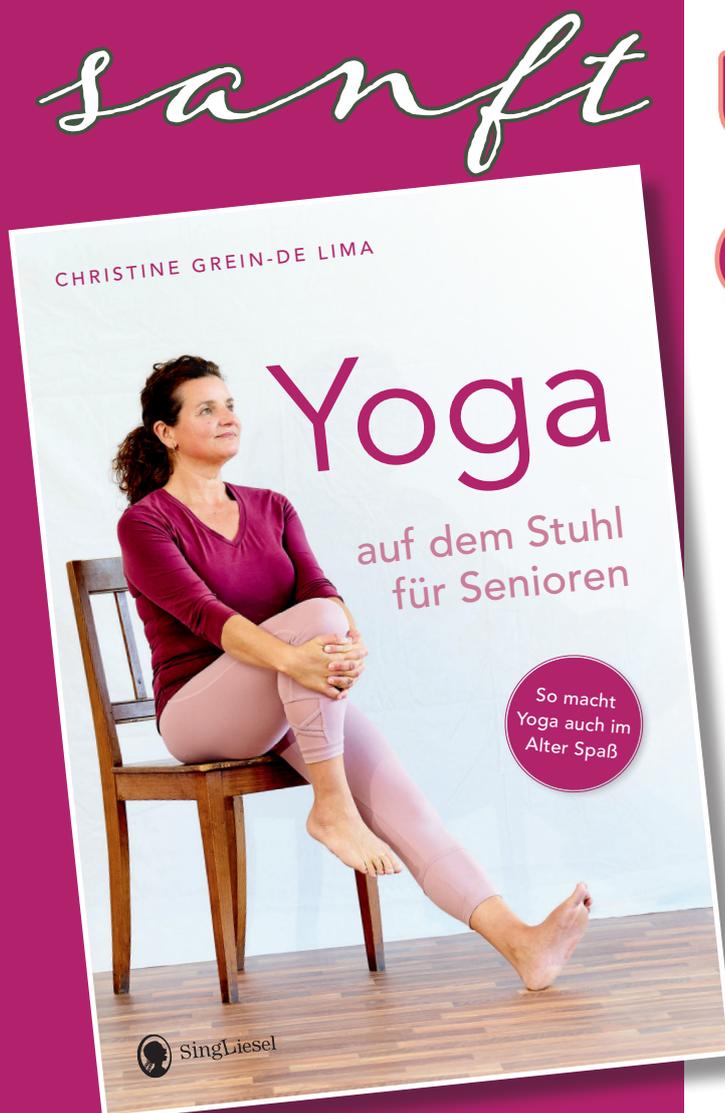
Nicht entmutigen lassen

Katja Lüdenbach führt ihr Studio „Auszeit Oberberg“ in Gummersbach, kennt aber auch weitere gute Studios im Bergischen Land. Vereine sind ebenfalls eine gute Anlaufstelle, um mit dem Yoga zu starten und auch Krankenkassen können bei der Suche unterstützen. Die Lehrerin weiß, dass eine gute Trainerin oder ein guter Trainer besonders wichtig ist. Gut bedeutet in diesem Fall, dass die Trainer zu einem selbst passen müssen und in der La-

ge sein sollten, jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Dann kommt es nicht zu Überforderungen. Sie rät außerdem dazu, nicht sofort aufzugeben, wenn es nicht gleich beim ersten Versuch funktioniert. „Manchmal dauert es, bis man seinen Yoga-Stil und seinen Lehrer gefunden hat“, sagt sie. Sie weiß aber auch, dass es sich lohnt, denn Yoga bringt neue Energie, innere Ruhe und mehr Kraft für Körper, Geist und Seele.

In der nächsten Ausgabe berichten wir unter anderem über ihr eigenes konzipiertes Yoga-Trainingskonzept „YO'mo – YOGA move“ und über das Glück, sich wieder besser bewegen zu können.

Text: Anke Janke



und effektiv

Das im Herbst neu erschienene Buch „Yoga auf dem Stuhl für Senioren“ aus dem SingLiesel Verlag ist aus meiner Sicht mehr als eine Anleitung für Senioren. Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit durch einen Unfall oder Operation sowie Anfänger und Wiedereinsteiger können die einfachen Übungen nutzen, um auf schonende Weise Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Kraft und Ausdauer werden gestärkt und auch Atem- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz. Mit der Atmung geht es sogar los. Wer Schritt für Schritt dem Buch folgt, kann die Übungen so verinnerlichen, dass immer mehr hinzukommen, die zur Routine werden, ohne, dass noch einmal nachgeblättert werden muss. Die Autorin Christine Grein-de Lima ist zertifizierte Yogalehrerin sowie Atem- und Entspannungspädagogin. Text: Anke Janke

Christine Grein-de Lima
Yoga auf dem Stuhl für Senioren
SingLiesel Verlag
ISBN: 9-783948-10610-2 · 19,95 €
Im Buchhandel erhältlich