Yoga – Renovation von Körper und Geist



Wie bei einer Liegenschaft, bei der nach Jahren eine **Renovation** nötig ist, sollte auch unser Körper und Geist ab einem gewissen Alter ‚restauriert' bzw. modifiziert werden. Mein Lehrer Yogi Paramapadma Dhirananda erwähnte oft, dass man ab ca. 45 – 50 Jahren vermehrt etwas für Körper, Geist und Seele tun sollte. Er nannte diese Lebensphase das **Renovations-Alter**. Yoga ist eine ideale Disziplin, welche diesen Sachverhalt ganzheitlich angeht und entsprechende Veränderungen bewirken kann.

Inhaltsverzeichnis

- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung
- Gewohnheiten
- Wiedererlangung der Flexibilität
    - Förderung der geistigen Flexibilität
    - Förderung der Beweglichkeit des Körpers
- Allgemeine gesundheitliche Verbesserungen durch Yoga
- Fazit

Einleitung

Wir gehen durch verschiedene Lebensphasen, wovon jede eine eigene Charakteristik hat.

- Die Stärken der **Jugend** sind Flexibilität, Offenheit für Neues und körperliche Kraft.
- Die Stärken des **Alters** sind die Lebenserfahrung, Ruhe und Weisheit; dies aber nur, falls nicht festgesetzte Gewohnheiten diese Tugenden

verhindern (siehe unten).

Mit Beginn des **mittleren Erwachsenenalters** oder, wie oben erwähnt, des **Renovations-Alters** (ab 45 – 50 Jahren), sollten wir beginnen, die Beweglichkeit des Körpers und die Flexibilität des Geistes zurückzugewinnen. Je früher man mit den ‚Renovations-Arbeiten' beginnt, desto einfacher wird es im Alter. Viele Menschen sind zwar körperlich fit, doch durch einseitige Trainingsmethoden bleiben sie trotzdem körperlich unbeweglich.

Wer jung ist, denkt noch wenig über die körperliche Befindlichkeit nach, solange noch alles einwandfrei funktioniert. Durch den natürlichen Drang im frühen Erwachsenenalter, im Leben etwas zu erreichen, geht der Körper in Vergessenheit oder dieser wird nur einseitig trainiert. Dadurch können sich mit der Zeit Muskeln und Sehnen verkürzen oder sie werden schwach. Dies kann zu **Fehlhaltungen** und zu **Beschwerden im Bewegungsapparat** führen. Auch können **Stress** und ein **fehlender Ausgleich im Leben** sich negativ auf unsere Psyche und unseren Organismus auswirken. Folgen sind z.B. Verdauungsstörungen, Schlafprobleme, Erschöpfung, psychische Störungen, usw.

Mit Beginn des mittleren Erwachsenenalters ist die Zeit gekommen, in der man den oben erwähnten Fehlhaltungen und Dysbalancen gegensteuern sollte. Oft haben wir gute Vorsätze, etwas zu verändern, doch **festgesetzte Gewohnheiten** verhindern eine entsprechende Veränderung.

Lassen wir uns daher zuerst über Gewohnheiten sprechen.

Gewohnheiten

Bedingt durch unsere Lebenserfahrungen, bilden sich in unserem Leben vermehrt **Gewohnheitsmuster**.

Diese wirken auf verschiedenen Ebenen als:

- Denkgewohnheiten
- Gefühlsgewohnheiten
- Gewohnheiten auf der körperlichen Ebene
- sowie verhaltensbezogene Gewohnheiten

Je mehr sich aber diese Gewohnheiten mit der Zeit verdichten, kann dies zu einer **starren Haltung** und zu einem **Verlust von Flexibilität** auf körperlicher und geistiger Ebene führen, welche sich wie folgt auswirken können:

- Einseitige Lebensweise
- Festgesetzte Gewohnheiten
- Keine Offenheit für Neues
- körperliche Steifheit und Unbeweglichkeit
- Unruhiger Geist
- usw.

Wiedererlangung der Flexibilität

Alles was starr und unflexibel ist, macht mit der Zeit Probleme. Wer **geistige** und **körperliche Flexibilität** und **Formbarkeit** im Leben entwickelt, kann besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

Förderung der geistigen Flexibilität

Verschlossenheit und Unaufgeschlossenheit gegenüber Neuem sind ein grosses Handicap im Leben. Das Leben und die Natur sind ständig in Veränderung. Meistens machen wir aber diese Veränderungen nicht freiwillig. Das Wort **Notwendigkeit** zeigt auf, dass es oft nur dann eine Wende (eine Veränderung) geben kann, wenn zuerst eine Not eintritt.

Lernen **anzunehmen** und zu **akzeptieren** hilft dabei, sich besser auf eine neue Situation einstellen zu können. Zudem sind **Achtsamkeit** und **bewusstes Erleben** von Situationen Voraussetzungen für die geistige Flexibilität. Doch Achtsamkeit und Bewusstheit fällt nicht einfach vom Himmel, man muss es durch tägliches Training erlernen.

Regelmässige Yoga-Praxis fördert Achtsamkeit auf folgenden Ebenen:

- Achtsamkeit auf der physischen Ebene (bewusstes Wahrnehmen des Körpers)
- Achtsamkeit auf der vitalen Ebene (bewusstes Erleben von Gefühlen und Emotionen)
- Achtsamkeit auf der mentalen Ebene (bewusstes Denken)

Förderung der Beweglichkeit des Körpers

Bei fehlender körperlicher Beweglichkeit ist die Lebensqualität eingeschränkt. Eingeschränkte Bewegungen führen zu einem Unbehagen und einem unharmonischen Körpergefühl.

Die Beweglichkeit des Körpers hängt von der **Flexibilität der Muskeln und Sehnen** ab. Verkürzte oder schwache Muskeln kommen sehr oft durch Fehlhaltungen zustande. Mit der Zeit können leider körperliche Probleme und Schmerzen auftreten.

Es macht daher Sinn, die **Beweglichkeit zu fördern**, doch dies ist aber kein einfaches Unterfangen. Es braucht Geduld, die entstandenen Fehlhaltungen zu korrigieren. Yoga ist eine ideale Methode, daran zu arbeiten, doch es bedeutet Millimeterarbeit, damit Muskeln und Sehnen wieder elastisch, gedehnt und gestärkt werden können. Bei den Yogaübungen sollten immer genügend Entspannungsphasen eingebaut werden, damit kein Hartspann in den Muskeln entsteht und diese dadurch übertrainiert werden.

Allgemeine gesundheitliche Verbesserungen durch Yoga

Nicht nur die Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit von Körper und Geist ist wichtig, um eine bessere Lebensqualität zu etablieren. Ab dem

mittleren Erwachsenenalter kommen **weitere gesundheitliche Aspekte** dazu, welche man im Auge behalten sollte und welche durch die Yoga-Praxis verbessert werden können, wie:

- Optimale Blutdruckregulation
- Verbesserung der Durchblutung des Körpers
- Vitalisierung des ganzen Körpers
- Anregung der Nierentätigkeit (mit zunehmendem Alter nimmt die Nierenfunktion ab)
- Verbesserung der Verdauungsfunktion
- Vorsorge sowie Unterstützung während der Wechseljahre
- Verbesserung des körperlichen und geistigen Gleichgewichts
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stärkung des Nervenkostüms
- Förderung der inneren Ruhe und der Entspannung
- usw.

Fazit

Die Zeit, welche wir in das Praktizieren von lebenserhaltenden und harmonisierenden Methoden, wie z.B. **Yoga** investieren, kommt im Leben zigfach in Form einer **besseren Lebensqualität** zurück. Jede Veränderung benötigt aber einen Entschluss, etwas zu unternehmen.

Probieren Sie es aus und kommen Sie zu einer Probelektion in der **Integralen Yogaschule nahe Baden und Brugg**.



Beitrag von Jean-Pierre Wicht