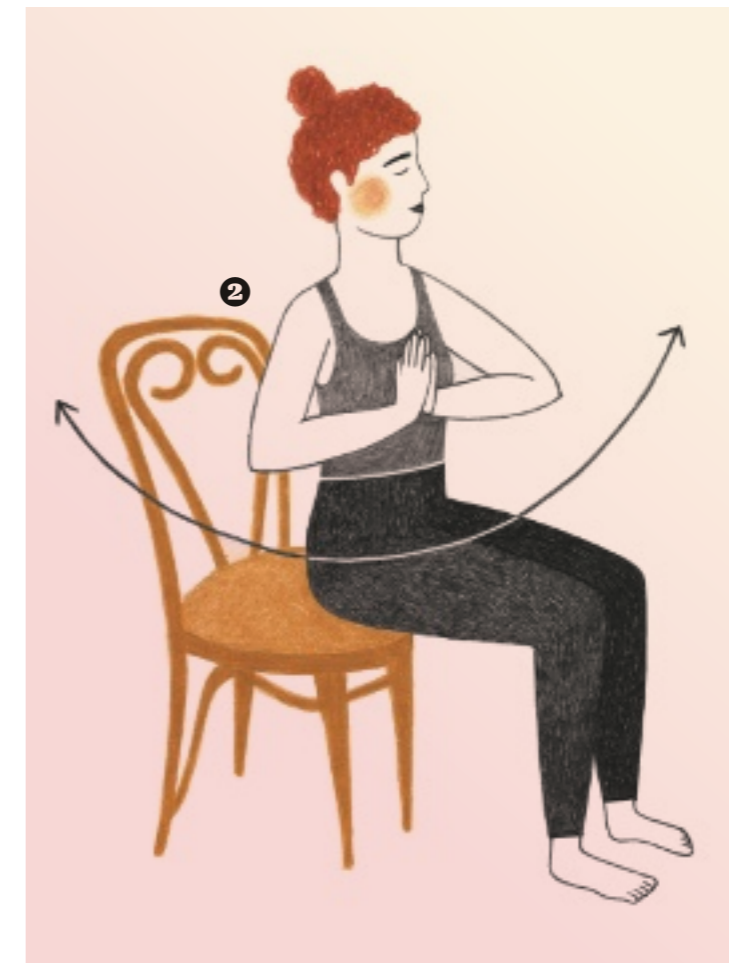


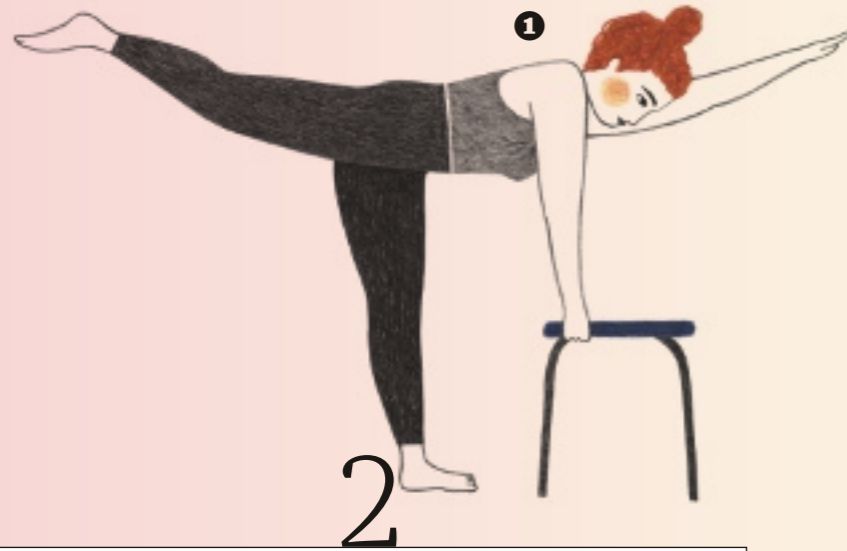
Bewegung

YOGA IM SITZEN

Diese Körperübungen entfalten ihre heilsame Wirkung sogar, wenn wir sie auf einem Stuhl ausführen. Warum, erklärt Anna Trökes. Exklusiv für BRIGITTE WIR hat die Yogalehrerin ein Programm entwickelt, das sich **auch für Späteinsteiger** eignet

Text **Monika Murphy-Witt** Fotos **Lieke van der Vorst**





DER KATZENBUCKEL

Stellen Sie sich mit geraden Beinen hinter den Hocker und stützen Sie sich mit den Händen darauf ab. Der Abstand sollte so groß sein, dass Ihr Rücken gerade ist und mit Armen und Beinen jeweils einen rechten Winkel bildet. Atmen Sie ein und heben Sie den rechten Arm und das linke Bein ausgestreckt in die Waagerechte und schauen Sie nach vorne. Atmen Sie aus, runden Sie den Rücken, bringen Sie Ellenbogen und Knie vor dem Körper zusammen und schauen Sie dabei zum Bauch. Der linke Arm und das rechte Bein bleiben dabei gestreckt. Wiederholen Sie die Bewegung acht- bis zehnmal im Rhythmus Ihres Atems. Dann wechseln Sie die Seite.



3

DIE NACKENDEHNUNG

Setzen Sie sich aufrecht auf den Hocker. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und ziehen Sie sie an Ihre rechte Schulter. Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie zu Ihrer Faust. Heben Sie den linken Arm und legen Sie die linke Hand über den Kopf hinweg an Ihr rechtes Ohr. Ziehen Sie nun den Kopf vorsichtig weiter nach links und schauen Sie weiterhin zur rechten Faust. Atmen Sie ruhig und tief und lassen Sie mit der Zeit immer mehr Dehnung zu. Zählen Sie bis 20, dann lösen Sie die Hand und heben ganz langsam und achtsam Ihren Kopf. Halten Sie kurz inne, spüren Sie nach und machen Sie die Übung dann zur anderen Seite.



4

DIE SPIRALE

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Hocker. Ihr rechter Arm ist seitlich neben dem Becken. Atmen Sie ein und führen Sie den linken Arm ausgestreckt schräg nach hinten und oben. Schauen Sie dabei in die Handfläche, so kommt der Oberkörper in eine leichte Drehung und Streckung. Führen Sie ausatmend Ihren linken Arm in einer Spiraldrehung nach rechts unten und hinten, sodass Ihr Körper sich nach rechts dreht und etwas zusammenzieht. Der Blick bleibt auf der Handfläche. Üben Sie dies achtmal, dann wechseln Sie die Seite.

F

Frau Trökes, warum ist Yoga das ideale Bewegungsprogramm, auch wenn wir nicht mehr ganz jung sind?

ANNA TRÖKES: Wenn wir älter werden, wachsen unsere Lebenserfahrung und Weisheit, aber unsere Leistungsfähigkeit lässt nach. Beweglichkeit, Kraft, Durchhaltevermögen, Belastbarkeit – alles nimmt ab. Deshalb passen leistungsorientierte Sportarten nicht mehr so gut zu uns. Im Yoga gibt es dieses System von Leistung nicht. Wir machen es ausschließlich für uns selbst. Das finde ich sehr entlastend. Das einzige, was wir hier leisten können, ist, an unserem Wohlbefinden zu arbeiten.

Und das ist für jeden noch möglich?

Sicher. Wenn bestimmte Bewegungen nicht mehr möglich sind, können wir kleinere, bescheidenere machen, bei den Asanas (Übungen) auf einem Stuhl sitzen oder mit dem Atem arbeiten. Einer meiner Ausbilder ist fast 90 geworden; in seinen letzten Jahren hat er nur noch in seinem Sessel Atemübungen gemacht. Yoga bietet mehr als die meisten Sportarten. Er geht mit dem Fluss des Lebens und kann uns lehren, welche Qualitäten jeder Lebensabschnitt hat. Deswegen unterstützt er uns sehr beim Älterwerden.

Wie genau?

Yoga kann die Regeneration fördern und dazu beitragen, dass Zellen sich wieder aufbauen und Gewebe länger funktionstüchtig bleibt. So wird der Alterungsprozess etwas verzögert. Vorausgesetzt, wir machen Übungen, die den Parasympathikus, den „Erholungsnerv“ unseres vegetativen Nervensystems, ansprechen. ➤➤➤



5

DER DREHSITZ

Sie sitzen aufrecht und drehen den Oberkörper vorsichtig so weit nach rechts, wie es Ihnen möglich ist. Der Kopf dreht langsam mit. Der Blick geht über die rechte Schulter. Der rechte Arm legt sich hinter die Rückenlehne, die rechte Hand greift an die linke Stuhlseite. Den linken Arm bewegen Sie vor dem Körper nach rechts, die linke Hand legt sich auf den rechten Oberschenkel. In dieser Position atmen Sie tief ein und aus. Nach acht Atemzügen kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, verharren kurz und üben dann zur anderen Seite.

Welche Übungen sind in dieser Lebensphase besonders geeignet?

Gut sind kleine Bewegungsabläufe und Asanas, die über Kreuz gemacht werden. Sie schulen die Koordinationsfähigkeit. Zum anderen sind Gleichgewichtshaltungen wichtig, im Stehen, auf einem Bein, im Vierfüßlerstand, auf einem instabilen Grund, zum Beispiel auf Schaumstoffplatten. Alles, was uns zum Wackeln bringt, trainiert die tiefen Muskeln. Es reicht schon, im Stehen das Gewicht langsam nach vorn zu verlagern, den Oberkörper kreisen zu lassen oder ein Bein anzuheben. Das schult auch die Konzentration.

Wie wichtig ist dabei der Atem?

Es tut uns definitiv gut, wenn wir wissen, wie unser Körper ausreichend Sauerstoff bekommt. Gleichzeitig müssen wir tief ausatmen, um die Endprodukte des Stoffwechsels nach draußen zu befördern. Deshalb ist es wichtig, dass wir noch einmal lernen, richtig zu atmen.

Worauf sollten wir achten, damit uns Yoga wirklich guttut?

Wir brauchen mit zunehmendem Lebensalter eine entschleunigte Yogapraxis. Die flotten modernen Stile taugen für ältere Menschen absolut nicht, die Verletzungsgefahr ist viel zu hoch. Auch bei bestimmten Dehnungen müssen wir vorsichtig sein, weil die Bindegewebe an Elastizität verlieren. Schulterstand und Pflug zum Beispiel sind riskant. Viele Unfälle geschehen durch Unachtsamkeit. Deshalb ist es wichtig, dass wir an unserer Achtsamkeit arbeiten. Das kann Yogaunterricht besonders gut leisten.

Vorausgesetzt, man findet dafür auch die geeigneten Lehrer ...

Ja, bei den meisten Yogalehrenden steht die exakte Form der Übungen im Vordergrund. Sie geben sich oft rührend Mühe, auch ältere Menschen noch in die Stellung hineinzuziehen. Dabei geht es nicht um das Was, sondern um das Wie: Wie übe ich? Wie gehe ich mit mir um? Das ist viel wichtiger. Gut sind deshalb Lehrer, Lehrerinnen in unserem Alter, die mehr Wert auf Loslassen und Gelassenheit legen. ➡



Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell^{1,2} und ist ausgezeichnet verträglich



¹ Movafegh, A., Alizadeh R., et al. (2008) Anesth Analg 106(6), 1728-32.
² Dimpfel, W., Koch K., et al. (2012) Neuroscience & Medicine, 3, 130-140.

Pascoflair® Pflanzliches Arzneimittel. Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH D-35383 Giessen · info@pascoe.de www.pascoe.de



6

DIE STANDWAAGE

Stützen Sie sich mit den Händen auf Ihren Hocker. Der Abstand zum Stuhl sollte so sein, dass der Rücken gerade ist und mit Beinen und Armen jeweils einen rechten Winkel bildet. Heben Sie das linke Bein und strecken es gerade nach hinten aus. Lösen Sie die linke Hand vom Hocker und drehen Sie Kopf und Oberkörper nach links. Ihr Blick geht zur linken Seite, die linke Hand greift in die linke Taille. Atmen Sie sechsmal tief ein und aus und kommen Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Dann machen Sie die Übung zur anderen Seite.

7

DER BERG

Stellen Sie sich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander und fest am Boden, die Arme seitlich neben dem Körper. Schauen Sie geradeaus, atmen Sie tief ein und aus und stehen Sie stabil und unbeweglich. Spüren Sie in sich hinein, was sich durch Ihr Üben im Körper verändert hat, wie er sich anfühlt. Wenn Sie mögen, können Sie dabei die Augen schließen. Bleiben Sie etwa zwei Minuten in dieser Position.



Was sollten wir beim Üben beachten?

Auf jeden Fall achtsamer mit uns selbst umzugehen. Sich zum Beispiel beim Vierfüßlerstand ein Polster unter die Knie zu legen. Wir müssen uns nicht auf dem Boden quälen, sondern können uns locker auf einen Hocker setzen. Die Übungen wirken trotzdem. Wenn der Yogastil intelligent angepasst ist, gibt es auch keine körperlichen Kontraindikationen.

Wie oft sollten wir üben?

Viermal 15 bis 20 Minuten in der Woche wären gut. Wenn man dann noch zweimal wöchentlich Aquafit oder Nordic Walking macht und jeden Tag eine halbe Stunde spazieren geht, ist das völlig ausreichend. Wir müssen gar nicht so viel tun. Viel wichtiger ist es, dass es Spaß macht.

YOGA MIT ANNA TRÖKES

Anna Trökes unterrichtet seit mehr als 40 Jahren und gehört zu den renommiertesten Yogalehrerinnen Deutschlands. Im niederbayerischen **Bad Griesbach** können Sie mit Anna Trökes **Yogaferien** machen. Die täglichen Übungen stärken Atemvolumen und Muskeln, regenerieren und entspannen. Sie wohnen im 4-Sterne-Hotel „Drei Quellen Therme“. Die Reise findet statt vom 15. bis 22. September. Im Preis von 1390 Euro/Person eingeschlossen sind HP, Massage und Nutzung des Sauna- und Thermalbereichs. Zu buchen über www.yogatravel-friends.de. BRIGITTE WIR-Leserinnen (bei Buchung bitte angeben) erhalten als Geschenk eine Yogamatte.



Zum Üben für zu Hause:
„Die Yogabox“ mit Übungskarten, von Anna Trökes, 20 Euro, Gräfe und Unzer

UNSER REZEPT GEGEN SCHWÄCHERE KNOCHEN: STÄRKERE MUSKELN.

1967–2017

50
STARKE
JAHRE

**DAS OSTEOPOROSEPROGRAMM VON KIESER:
JETZT ANMELDEN.**

Finden Sie ein Studio in Ihrer Nähe unter kieser-training.de/studios

**KIESER
TRAINING**