

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Yoga - ein einfacher Weg zur Gesundheit  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726212>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Yoga – ein einfacher Weg zur Gesundheit

*Mehr Wohlbefinden, mehr Ausdauer, weniger Schmerzen – das ist mit Yoga möglich. Doch die Übungen wollen erlernt sein. Blick in eine Yogalektion bei Pro Senectute Ausserschwyz.*

VON ESTHER KIPPE

«Ooommm...» Mit einem langgezogenen Ton aus sechs unterschiedlich gestimmten Frauenkehlen, durchwirkt von der gebrochenen Stimme eines Mannes, wird die wöchentliche Yogastunde eröffnet. Dieser Klang sei der älteste und kraftvollste Laut überhaupt, erklärt Yogalehrerin Margrit Hui-Ziltener. Wer ihn singen will, muss tief Luft holen und sie langsam wieder ausströmen lassen. Ein Vorgang, der in anderem Zusammenhang noch besonders geübt werden soll an diesem Vormittag. Denn Atemübungen, «Pranayama» heissen sie in der Yogaterminologie, sind neben Körperübungen, Entspannung und Meditation ein tragender Bestandteil der Yogapraxis.

Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer des Yogakurses im Creative Center von Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen sitzen im Schneidersitz auf ihren Matten. Niemand muss den perfekten Lotussitz beherrschen und die Beine so verschränken können, dass der Fuss auf den Oberschenkel des anderen Beins zu liegen kommt. «Ihr bestimmt selbst, wie weit ihr in einer Übung gehen wollt», ruft Margrit Hui-Ziltener in Erinnerung. Yogaübungen sollen nicht weh tun, die Gelenke dürfen nicht gequält werden. Andererseits liessen sich manchmal körperliche Grenzen noch etwas ausdehnen, wenn man wirklich bis an die Grenze gehe.

«Schaut nun, dass ihr gut auf euren Sitzhöckern sitzt, die Wirbelsäule ist aufrecht, stützt euch hinten mit den Händen ab», fordert Margrit Hui-Ziltener die Gruppe auf. Gleichzeitig macht sie die Übung vor. Die Beine angewinkelt, die Füsse weit auseinander gestellt, sollen die Yogäbenden jetzt die Knie abwech-

selnd nach links und nach rechts bis zum Boden kippen lassen. Dann ein paar Atemzüge lang in der jeweiligen Position verweilen. Das «zieht» im Hüftgelenk und in den Oberschenkeln, die Bauchmuskulatur ist angespannt.

## Dehnen, atmen, entspannen

Yoga ist ein körperlich-geistiger Übungsweg, dessen Ursprung im alten Indien liegt. «Seit mindestens 3500 Jahren überliefert», sagt die Fachliteratur. Den Weg in die westliche Welt fand er in der Wendezeit vom 19. zum 20. Jahrhundert. Das Wort «Yoga» bedeutete ursprünglich das Anschirren von Zugtieren und ist sprachlich verwandt mit dem Begriff «Joch». Über das Joch kann der Fuhrmann die Tiere kontrollieren und lenken. Im Yoga lernen die Übenden, ihre Kräfte zu bündeln und in eine bestimmte Richtung zu lenken. Die Bewegungsabläufe werden langsam und mit grosser innerer Aufmerksamkeit ausgeführt. Bewusst wird die Wirbelsäule gedehnt und gedreht, werden Muskeln angespannt und wieder gelöst. Eine wichtige Rolle spielt dabei das richtige Atmen.

«Einatmen, wenn ihr die Wirbelsäule sinken lasst und den Kopf hebt – ausatmen, wenn ihr den Bauch einzieht und einen Katzenbuckel macht», leitet Margrit Hui-Ziltener die Gruppe an. «Katze» heisst diese Übung. Sie wird auf allen Vieren ausgeführt und mobilisiert die ganze Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Bauch- und Beckenmuskulatur gestärkt. Später lenkt die Yogalehrerin über zum «Hund»: aus dem Vierfüsslerstand die Sitzhöcker nach hinten oben ziehen, langsam die Beine strecken und von den Handgelenken bis zu den Hüften die längste Linie anstreben. Diese Stellung soll mehrere Atemzüge lang gehalten werden. Die Beinmuskulatur arbeitet auf Hochtouren, die Wirbelsäule zieht sich in die Länge. Das kostet Kraft und treibt Schweiß aus den Poren. Danach ist eine kurze Entspannung angesagt. Auf die Fersen sitzen, die Stirn auf die Matte oder auf die Hände legen und in dieser zusammengerollten Stellung gut in den unteren Rücken atmen.

Einen Teil der anderthalbstündigen Lektion widmet Margrit Hui-Ziltener schliesslich dem gezielten Ein- und Aus-

## MEHR ZUM THEMA YOGA

Obwohl die Wurzeln des Yoga-Gedankengutes im Hinduismus und Buddhismus liegen, gilt Yoga nicht als Religion. Yoga ist ein Weg, die körperliche Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten und das innere Gleichgewicht zu finden. Yogaübungen sollten unter Anleitung einer ausgebildeten Yogalehrerin oder eines -lehrers erlernt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt, ob Yoga für Sie geeignet sei. In verschiedenen Kantonen bieten die Pro-Senectute-Organisationen Yogakurse für Menschen ab sechzig an. Wenden Sie sich an die Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Region. Fragen Sie nach einer Schnupperlektion (Telefonnummern siehe vorne in diesem Heft). Interessierten, die sich vertiefter mit Geschichte, Hintergründen und Übungen des Yoga befassen möchten, kann «Das grosse Yogabuch» von Anna Trökes aus dem Verlag Gräfe und Unzer empfohlen werden (CHF 49.90).  
Bestellatalon Seite 70.

atmen. In den Bauch atmen, in die Rippen, dann in die Brust und jedes Mal gut ausatmen. Atemübungen beruhigen, führen zu erhöhter Konzentration und bringen neue Energie.

### Das gute Gefühl danach

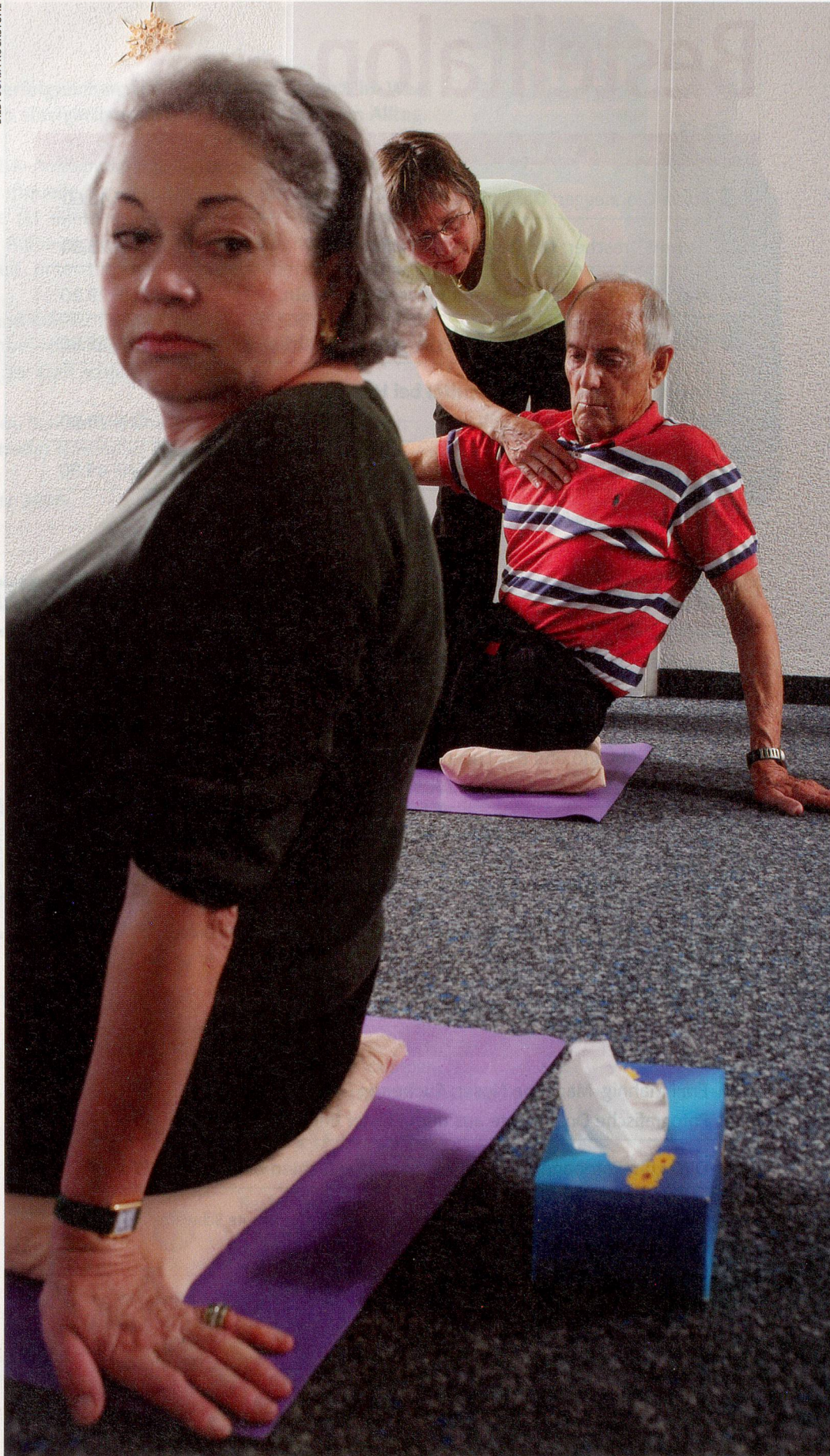
«Ich bin nicht besonders sportlich und empfinde die Übungen und Stellungen, die über längere Zeit gehalten werden müssen, manchmal als sehr anstrengend», gesteht Teilnehmerin Cristina Camp später beim gemütlichen Zusammensitzen. Trotzdem besucht sie seit sieben Jahren Yogastunden. Sie fühle sich nachher immer unglaublich gut und zufrieden. Nachdem sie letzten Sommer bei einem unverschuldeten Auffahrunfall ein Schleudertrauma erlitten hat, sind für Cristina Camp die Yogastunden noch wichtiger geworden. «Sie helfen mir sogar besser gegen die Schmerzen als die Physiotherapie.»

Margrit Hui-Ziltener, ursprünglich Primarlehrerin, hat sich Anfang 2004 in den USA zur Yogalehrerin ausbilden lassen. Seit drei Jahren unterrichtet sie bei Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen. In dieser Zeit konnte sie bei ihren Schülerinnen deutliche Veränderungen wahrnehmen. Beweglicher seien sie geworden, und die Körperhaltung habe sich verbessert. Auch trauten sich die Frauen mehr zu als früher. «Bei manchen hat sich die Atmung verbessert, das heisst, sie atmen tiefer und ruhiger und nehmen beim Atmen mehr Sauerstoff auf», sagt die Fachfrau. Die Folge sei: weniger Giftstoffe im Körper und allgemein eine bessere Gesundheit.

Auch Blutdruck und Herzrhythmus können sich durch regelmässiges Yoga-üben positiv verändern. «Soweit ich zurückdenken kann, hatte ich einen holperigen Herzschlag», erinnert sich Teilnehmerin Martha Urben, «doch seit ich bei Pro Senectute ins Yoga gehe, ist er regelmässiger geworden.» Wenn sie zu Fuss unterwegs sei, atme sie bewusst und denke an ihr Herz, wie sie es gelernt habe. Dann werde sie ruhiger.

«Sei achtsam auch im Alltag», gibt Margrit Hui-Ziltener ihren Schülerinnen und dem Schüler am Ende der Lektion mit auf den Heimweg, «halte immer wieder einmal inne und achte darauf, was du gerade machst und wie und ob es gut ist für dich.»

BILD: SONJA RUCKSTUHL



■ In aller Ruhe zu mehr Wohlfühl: Yogaübungen erleichtern das tägliche Leben.