

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 3

Artikel: Keine Frage des Alters
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722869>

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: 04.05.2025

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

Yoga ist jahrtausendealt und aktueller denn je. Auch Seniorinnen und Senioren finden zunehmend Gefallen an der Philosophie, die körperliches Training und geistige Entspannung vereint und mit wilden Verrenkungen so gar nichts zu tun hat.

Keine Frage des Alters

Y

oga, das ist doch etwas für überbewegliche Menschen ohne Rückenprobleme oder für abgehobene Esoteriker, so könnte man denken. Tatsächlich war

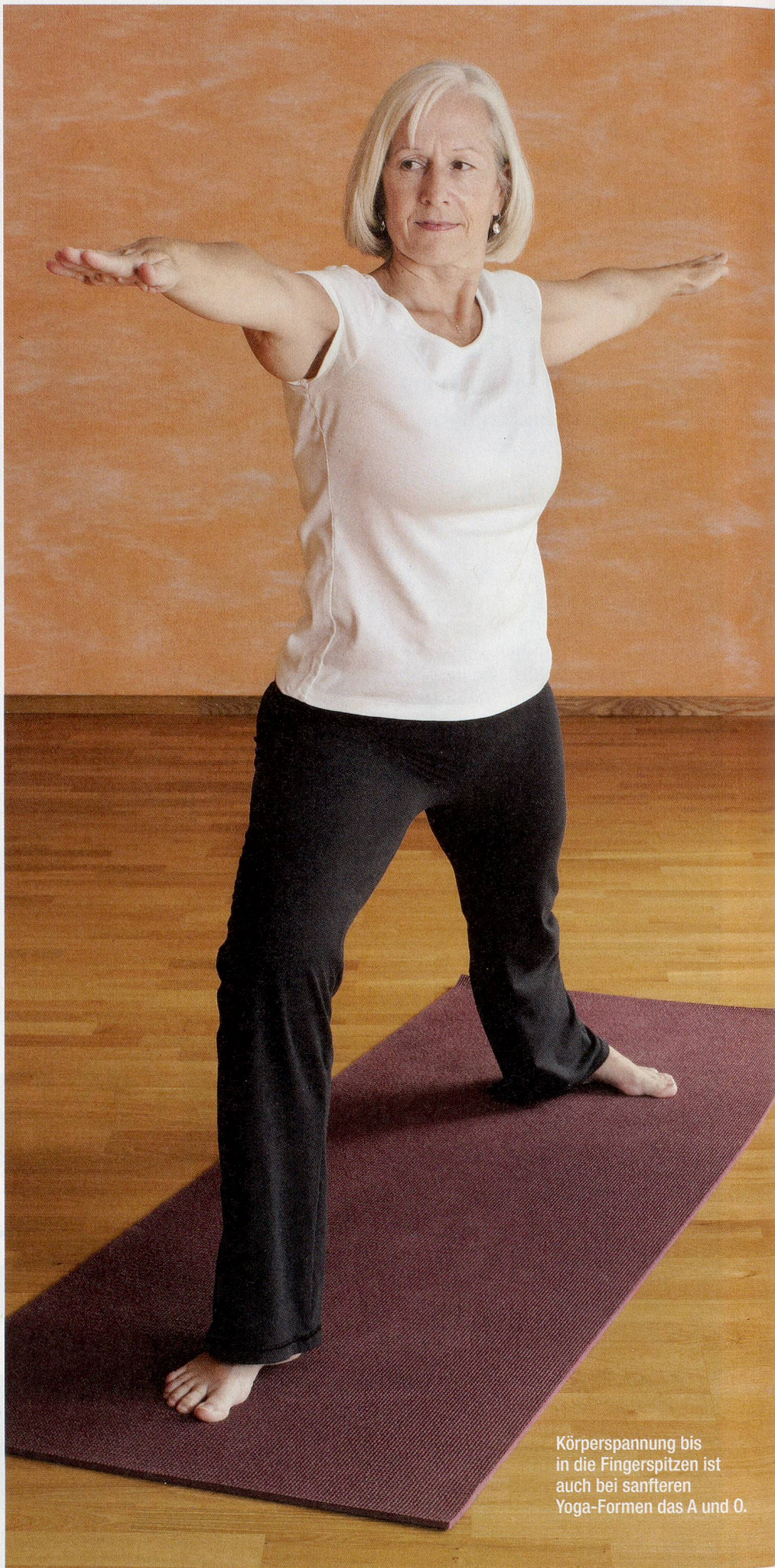
die aus Indien stammende Lehre von Bewegung, Atmung und Spiritualität ehemals einem elitären Teil der Bevölkerung vorbehalten. Mit Betonung auf «war einmal»: Yoga von heute ist modern, alltags- und breitentauglich, und zu seinen Anhängerinnen und Anhängern gehören Hollywoodstars genauso wie Ärzte, Manager und Hausfrauen. Vom Baby bis zum Grossvater, von der Schwangeren bis zum Spitzensportler gibt es heute für jede Zielgruppe den passenden Yogastil. Die Motivation ist überall gleich: Man wünscht sich bessere Körperwahrnehmung, weniger Schmerzen, beweglichere Gelenke oder tiefere Entspannung.

Die halsbrecherischen Stellungen à la «Skorpion» oder «Pfau», mit denen Yoga hierzulande bekannt und berühmt wurde, sind zwar durchaus etwas für geübte Yogis, dem Anfänger oder der Gelegenheits-Yogateilnehmerin aber stehen heute gemässigtere Versionen offen. Eine Alterslimite dafür gibt es nicht. Gewisse Altersheime führen selbst Kurse für Hochbetagte durch, bei denen alles im Sitzen geschieht.

Das Alter spielt keine Rolle

«Mit Yoga kann man in jedem Alter beginnen, es verlangt weder eine spezielle Konstitution noch eine aussergewöhnliche Beweglichkeit», sagt Romy Aebischer, Yogalehrerin mit eigener Yogaschule aus Uster ZH. Abgesehen davon seien ältere Menschen nicht unbedingt weniger beweglich als junge – das sei vielmehr eine Frage der Fitness. Und grundsätzlich sprechen auch keine vorbestehenden Krankheiten gegen das Praktizieren von Yoga. Es ist allerdings empfehlenswert, vor dem Einstieg ins Training einen Arzt zu konsultieren; seriöse Yogalehrer klären bei neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern solche Fragen ebenfalls ab.

Die 50-jährige Romy Aebischer bietet Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene sowie für alle Altersklassen an. Den Kurs am Dienstagmorgen, der als «50+» ausgeschrieben ist, gestaltet die erfahrene Yogalehrerin bewusst als sanftes Training. Meistens kommen zwischen acht und zehn Frauen zusammen, ganz selten verirrt sich auch ein Mann in die Runde. Die älteste Teilnehmerin ist 80 Jahre alt,



Körperspannung bis in die Fingerspitzen ist auch bei sanfteren Yoga-Formen das A und O.

die jüngste 40. Allen ist gemeinsam, dass sie nicht verbissen trainieren, sondern sich etwas Gutes tun wollen.

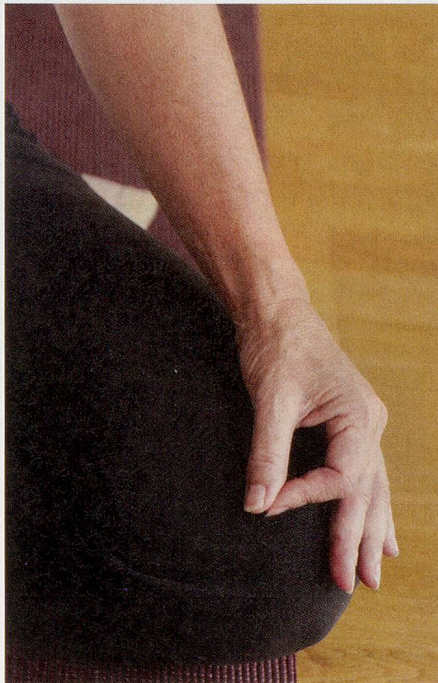
«Yoga schenkt man sich selbst», sagt Romy Aebischer, die selbst seit über dreissig Jahren Yoga betreibt und mit ihrem durchtrainierten Körper, ihrer ansteckenden Energie und ihrer freundlichen Ausstrahlung das beste Aushängeschild für ihre Schule ist. Auf dem weit reichenden Fundament des Hatha Yoga (Überbegriff für alle Übungen, die den Körper betreffen) und des Pranayama (Lehre vom Atem) hat sie ihren eigenen Stil der «Freude, Leichtigkeit und Achtsamkeit» entwickelt. Sie bezeichnet sich selbst als «sehr spirituell», versucht aber «nicht zu missionieren». In ihrem lichtdurchfluteten Studio erinnert nur eine hölzerne Buddha-Statue an den religiösen Hintergrund des Yoga.

Die Lektion beginnt immer gleich, mit bekannten Aufwärm- und Atemübungen, die einen raschen Einstieg in die Materie ermöglichen. Bewusstes Atmen ist eine Grundlage des Yoga, es hilft, Verspannungen zu lösen und die Energie fliessen zu lassen. Dann folgt der Kräftigungs- und Dehnteil mit den verschiedenen Stellungen, den «Asanas», den Romy Aebischer jedes Mal spontan anders gestaltet. Alle Körperteile – auch die Füsse, die Finger, der Nacken werden miteinbezogen – arbeiten und bleiben beweglich. Die Übungen finden im Stehen statt, an die Wand gelehnt, im Sitzen, im Vierfüsslerstand, im Liegen. Jede und jeder machen mit, so gut es geht. Die meisten Stellungen lassen sich abwandeln.

Individuelles Training

Wer etwa Probleme mit den Knien hat, bleibt stehen oder setzt sich hin, statt zu knien. Wer die Arme nicht über den Kopf heben kann, lässt sie auf Brusthöhe. «Ich möchte mit Yoga die Freude an der Bewegung vermitteln. Man sollte sich wohlfühlen. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren, ist ein wichtiger Aspekt», ist Romy Aebischer überzeugt. Sie korrigiert diskret, wenn sie eine Fehlhaltung sieht, und ermutigt die Teilnehmerinnen, Hilfsmittel wie Blöcke aus Kork und Schaumstoff und Gurten zu holen. Diese verkürzen den Weg bei der Dehnung, stützen und helfen beim Stabilisieren.

Wer regelmässig Yoga übt, nimmt viele positive Aspekte in seinem Körper wahr: Die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich, besonders diejenige des Rückens, da durch vielfältige Bewegun-



gen der Wirbelsäule der Stoffwechsel in den Bandscheiben unterstützt wird. Die Muskulatur wird kraftvoller, bleibt aber gleichzeitig geschmeidig. Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit und damit das Gleichgewicht. Durch die gezielten Atemübungen vergrössert sich das Lungenvolumen, und Stress kann besser abgebaut werden. Selbst hartnäckige Schlafstörungen lassen sich mit Yoga in den Griff kriegen.

«Gerade für ältere Menschen ist Yoga eine sinnvolle Methode, um sich die Mobilität zu erhalten», sagt Janet Zimmermann, Vorstandsmitglied bei Yoga Schweiz, dem ältesten nationalen Verband. Neben den körperlichen Aspekten seien auch für Seniorinnen und Senioren die positiven Auswirkungen auf die Psyche wichtig.

Echte Entspannung

Leicht wie eine Feder einschlummern – dieses Potenzial bietet der etwa 15-minütige Entspannungsteil Savasana gegen Ende der Lektion. Auf Matten und Kissen gebettet, nach Bedarf mit wärmerender Wolldecke, geht die Reise durch den Körper los. Dabei werden in Gedanken verschiedene Organe und Gliedmassen angesteuert und gelockert.

Der Effekt ist auch ohne Einnicken und selbst für wenig Geübte verblüffend. Beinahe widerstrebend lassen sich die regungslos und mit geschlossenen Augen daliegenden Frauen von Romy Aebischers Stimme schliesslich aus der Entspannung in den Dienstagmorgen zurückführen. Bei dem anschliessenden Austausch im Umkleideraum ist die Vorfriede auf die nächste Yogastunde bereits zu spüren.

Martina Novak

Ein Ursprung, verschiedene Formen

Power-Yoga: Eine Mischung aus Krafttraining und Stretching. Die Grundpositionen (Asanas) des Hatha Yoga folgen direkt aufeinander und werden fließend miteinander verbunden. Sehr energievoll und daher auch bei Männern sehr beliebt.

Bikram-Yoga: Schweisstreibende Variante. Die Körper- und Atemübungen werden in einem auf 35 bis 40 Grad aufgeheizten Raum durchgeführt. Das erleichtert die Muskeldehnung, zudem soll der Körper durch das Schwitzen entgiftet werden.

Hormon-Yoga: Für Frauen ab 35 Jahren. Durch speziell zusammengestellte Übungen aus verschiedenen Bereichen des Yogas (Hatha, Kundalini, Sivananda) soll die Produktion weiblicher Hormone aktiviert und Wechseljahrsbeschwerden vorgebeugt werden.

Lach-Yoga: Kombination von Yoga-Techniken mit Lachübungen, was die gesundheitsfördernde Wirkung erhöht. Beim Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt sowie Stresshormone abgebaut.

Weiterführende Links: www.yoga.ch • www.swissyoga.ch • www.yoga-artikel.ch