

# Best Age Yoga

Michaela Himmel und Renate Ockel zeigen Yogaübungen speziell für ältere Menschen

Yoga fördert und erhält die Kraft und Beweglichkeit des Körpers sowie die Fähigkeit zu geistiger Klarheit und Konzentration. Menschen in reiferen Jahren bietet Yoga einen bewussten Zugang zu Körper, Geist und Seele, fördert Lebensfreude, Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Mit leicht nachvollziehbaren Übungen zeigen Michaela Himmel und Renate Ockel, wie jede(r), ganz gleich welchen Alters, mit Yoga beginnen kann. Der hier vorgestellte Yogastil nach B.K.S. Iyengar ist besonders gut für einen späten Einstieg geeignet, weil er auch die Bedürfnisse von Menschen ab 50 berücksichtigt.

## Übung 1) Virabhadrasana II

Aufrecht stehen, die großen Zehen und inneren Fersen berühren sich. Die Arme sind nach unten gestreckt, die Handflächen zeigen nach innen. Mit dem Einatmen die Füße in eine weite Grätsche stellen und die Arme seitlich auf Schulterhöhe strecken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind gestreckt. Aktivieren Sie alle Muskeln der inneren Beine und ziehen sie zu den inneren Leisten hoch. Die Hüften anheben und senkrecht stellen.

Den linken Fuß leicht nach innen drehen, dann das rechte Bein 90 Grad ausdrehen. Das hintere Bein strecken und die Außenkante des linken Fußes fest auf den Boden drücken, die Hüfte gerade und angehoben lassen, den Oberkörper aufrichten, das Brustbein heben.

Mit dem Ausatmen das vordere Bein zu einem rechten Winkel beugen, das Knie steht in einer Linie mit dem Fußknöchel. Dabei den Oberkörper senkrecht aufgerichtet lassen, den Kopf drehen und zur rechten Hand schauen. Das hintere Bein strecken und den hinteren Arm kräftig zurückziehen. Ruhig atmen und nach 10-20 Sekunden wieder hochkommen. Beide Füße parallel stellen, dann den linken Fuß ausdrehen, den rechten leicht eindrehen und die Position zur linken Seite wiederholen.

**So wird's leichter:** Während der Übung Kontakt zur Wand halten, die hintere Hüfte zurückdrehen und den Oberschenkel zur Wand drücken. Beim vorderen Knie darauf achten, dass es nahe der Wand bleibt. Die vordere Gesäßhälfte nach vorne drücken, die hintere Hüfte heben und zurücknehmen. Die Schultern zurückdrehen und die Schulterblätter an den Brustkorb ziehen.

Anfangs kann es hilfreich sein, die Position ohne die ausgestreckten Arme zu praktizieren, um sich ganz auf die Ausrichtung von Hüfte und Beinen zu konzentrieren.

**Tipp:** Ein typischer Anfängerfehler bei dieser Position ist, dass Knie und Fuß des vorderen Beines nicht in einer Linie stehen. Achten Sie deshalb darauf, dass das vordere Bein in der Beugung einen 90-Grad-Winkel bildet und das Knie nicht nach innen driftet.

### Und so wirkt's:

- verbessert die Atmung durch das Weiten des Brustkorbs
- lindert Rückenschmerzen
- fördert Ausdauer und Kraft in den Beinen
- öffnet die Hüften
- macht Schultern und Nacken freier

## Übung 2) Salamba sarvangasana

Falten Sie 2-4 Decken und legen sie diese wie im Bild sichtbar übereinander. Sie sollten keine Falten schlagen und an einer Seite eine saubere Kante bilden. Legen Sie sich so auf die Decken, dass die Schultern



Übung 1) Virabhadrasana II



## Übung 2) Salamba sarvangasana

auf den Decken und der Kopf auf dem Boden liegen. Die Arme sind seitlich am Körper entlang ausgestreckt. Die Schultern zum Boden drehen und von den Ohren wegziehen. Die Füße aufstellen.

Mit dem Ausatmen die Hände nach unten drücken und die Beine über den Kopf bringen. Die Hände in den Rücken stellen und den Oberkörper anheben.

Den Oberkörper und die Hüften weiter anheben, bis sie senkrecht stehen und der Brustkorb fast das Kinn berührt. Mit den Armen die Aufrichtung weiter unterstützen und die Hände an den hinteren Rippen in Richtung Schultern schieben. Atmen Sie gleichmäßig weiter.

Die Beine strecken und mit den Händen die Schulterblätter und Rippen heben und stützen. Die Oberarme dabei möglichst

parallel lassen. Das Becken aufrichten, die Kniescheiben hochziehen, Füße leicht anwinkeln und Fußsohlen lang machen. Gleichmäßig atmen und zwischen 1 und 3 Minuten stehen bleiben. Die Hände lösen und langsam abrollen, möglichst ohne den Kopf dabei vom Boden zu heben.

**So wird's leichter:** Anfangs ist es für die Aufrichtung im Schulterstand leichter, mit den Füßen an der Wand zu stehen. Dafür beginnen Sie mit den Beinen senkrecht an der Wand liegend, stellen die Füße an der Wand auf und laufen dann nach oben. Auch hier nehmen Sie die Hände zu Hilfe, um sich besser aufzurichten und den Oberkörper anzuheben. Die Fersen aktiv in die Wand drücken, das Becken vom Kreuzbein her heben. Nach 1-2 Minuten den Oberkörper wieder ablegen und auf dem Rücken für ein paar Atemzüge ausruhen.

**Tipp:** Experimentieren Sie mit der Deckenhöhe und der Position des Nackens auf den Decken. Am Anfang ist es meist besser, dicht am Rand mit den Schultern zu stehen.

### Und so wirkt's:

- verbessert die Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenfunktion
- beruhigt die Nerven
- unterstützt die oberen Atemwege und Nebenhöhlen
- fördert die Verdauung
- entspannt den Körper

### Buchtipp:

Michaela Himmel, Renate Ockel, Best Age Yoga – Gesund und entspannt älter werden, Pietsch Verlag, ISBN 978-3-613-50534-6