

ELENA LUSTIG

PRO AGE YOGA
SELBSTBEWUSST ÄLTER WERDEN

INHALT

VORWORT 8

WIDMUNG 10

ÜBER DIESES BUCH 12

EINLEITUNG 14

BODY 16

Unser Körper 18

Annehmen, was ist 20

Jeder Körper ist anders 24

Vergänglichkeit 26

Jugend und Schönheit 28

Selbstbild versus Wahrnehmung

von außen 32

Männer und Frauen 34

Einschränkungen, Verletzungen,

Schmerzen 40

Möglichkeiten 42

Wahrnehmung schulen 44

Regelmäßigkeit 46

Erhalten 50

Prävention 54

Nahrung – Lebensenergie 58

Guter Schlaf 62

Plauze, Glatze, Wechseljahre 66

Botox 72

Bodywork 80

YOGA 84

Sonnengruß 86

Everybody's Darling 98

Yoga für mehr Flexibilität 90

Yoga für mehr Kraft 96

Yoga für Flexibilität und Kraft 102

Yoga zur Entspannung 108

MIND 114

Unser Geist 116

Annehmen, was ist 118

Älter, weiser, klüger 122

Selbstannahme und Selbstliebe 124

Glücklichsein 128

Innere Ausgeglichenheit
und Achtsamkeit 134

Innere Schönheit 138

Anfänger-Geist, Neugier, Träume 142

Bestimmung 148

Den Geist füttern – geistige Nahrung 154

Selbstzweifel, Verletzungen, Scheitern 156

Endlichkeit 160

Loslassen – Sterben, Tod und Trauer 166

Den Prozess von Trauer und Tod begleiten 172

Dankbarkeit 176

Hier und Jetzt 178

Humor 182

Mindwork 184

MEDITATION 186

Achtsamkeitsmeditation –

Loslassen lernen 188

Metta Meditation – Liebe teilen 190

Tonglen – Das Leid transformieren 192

Meditation – Heilung unterstützen 194

PRANAYAMA 196

Nadi Shodhana 198

Drei-Stufen-Atmung 200

Samavritti 202

ANTI-AGE VERSUS PRO-AGE-HALTUNG 204

INFO 208

Altern auf der biologischen Ebene 210

Weg der Erfahrung 212

Wie Yoga und Meditation wirken 216

Warum Yoga und Meditation wirken 218

Training und Neuroplastizität 220

Wirkung von Meditation auf
sozialer Ebene 224

Midlifecrisis und Depression 225

PERSÖNLICHE ERFAHRUNG 228

AUTORIN ELENA LUSTIG 232

MEHR VON UND MIT ELENA LUSTIG 234

DANK 236

LITERATUR EMPFEHLUNGEN 238

BILDNACHWEISE 239

CREDITS 240

ÜBER DIESES BUCH

Am besten wäre es, wenn niemand dieses Buch bräuchte, wenn wir in einer Gesellschaft leben würden, in der wir uns selbst respektieren, uns gegenseitig Respekt entgegenbringen und in der Alter ein Ausdruck von Lebenserfahrung und Falten Zeugnis von Weisheit sein dürften.

Stattdessen setzen wir alles daran, so jung wie möglich auszusehen. Zwar wollen wir alle alt werden, aber wir wollen dabei nicht alt aussehen. Anti-Aging ist in aller Munde. Das macht das Älterwerden schwierig und stellt uns vor die Herausforderung, den Ist-Zustand dem Soll-Zustand anpassen zu wollen.

Dieses Buch hinterfragt beide Zustände: Was soll sein? Was ist? Und es zeigt neue Wege, mit den vermeintlichen Widersprüchen und Herausforderungen umzugehen.

Pro Age statt Anti Age bietet einen neuen Ansatz für das, was das Älterwerden für uns bereithält. Den Blick hin auf unsere Ressourcen zu wenden und uns mit dem zu verbinden, was uns stark, frei und authentisch sein lässt, ist die Botschaft dieses Buches.

Pro Age Yoga soll außerdem das Verständnis von Yoga erweitern: Hier im Westen wird Yoga meistens auf die körperlichen Übungen reduziert, was aber dem breiten Spektrum, das Yoga zu bieten hat, nicht gerecht wird. Yoga kann mehr, Yoga ist mehr, Yoga bewirkt mehr. Hauptsächlich geht es im Yoga darum, mit dem eigenen Geist zu arbeiten, ihn zu trainieren, zur Ruhe zu kommen, inneren und damit auch äußeren Frieden zu schaffen und so einen neuen Weg einzuschlagen.

Pro Age Yoga arbeitet mit Ansätzen aus dem systemischen Coaching und mit den Weisheiten des Yoga und Buddhismus, um unsere Haltung zu uns selbst zu revolutionieren und uns die Möglichkeit zu geben, uns neu aufzustellen für das, was auf uns zukommt.

Dieses Buch ist kein Quick-Fix. Es geht darum, zu erkennen, zu verstehen, Zusammenhänge neu zu entdecken und damit zu arbeiten.

Je früher wir damit anfangen, desto besser.

Viel Freude auf deinem Weg!
Deine Elena



EINLEITUNG

Das Schöne am Älterwerden ist, dass wir uns dabei selbst immer besser kennenlernen. Wir haben mit uns schon einiges mitgemacht und haben unsere Schlüsse daraus gezogen. Unser Freundeskreis steht weitgehend, viele von uns haben eine Familie gegründet und wir sind sozial gut vernetzt. Wir haben Strategien entwickelt, um Probleme zu lösen, und haben uns irgendwie durchgekämpft. Wir können stolz sein auf alles, was wir geschafft haben. Trotzdem haben die meisten von uns ein Problem damit, älter zu werden.

Vermutlich liegt das daran, dass wir uns immer sichtbarer und fühlbarer auf unser Ende zubewegen. Das ist leider die Wahrheit, und deshalb ist es schwer, sich mit dem Älterwerden anzufreunden. Unser Körper verändert sich, wir werden in mancher Hinsicht irgendwie „weniger“. Manche Dinge werden mühsamer, unser Energielevel sinkt, wir vergessen vielleicht eher etwas, die Haut wird schlaffer, die Muskulatur baut ab, die Augen sehen weniger gut, wir werden immer steifer. Vielleicht denken wir auch, dass wir irgendwann zu alt sein könnten, um in unserem Leben noch etwas zu verändern. Was wir dabei gerne vergessen, ist, dass das Leben nicht unbedingt leichter war, als wir jung waren. Auch da hatten wir Probleme, Sorgen und Nöte. Diese hatten aber nach unserem Verständnis meist nicht unbedingt etwas mit dem Jungsein zu tun.

Wenn wir in unsere zweite Lebenshälfte eintauchen, konfrontiert uns unser Körper mit der unbequemen Realität: Wir verändern uns in einer Art und Weise, die uns nicht gefällt. Am Ende unseres Lebens löst sich unser Körper sogar auf – eine Wahrheit, die wir leider annehmen müssen. Wir haben eventuell mit Krankheiten zu tun, entweder weil wir selbst krank werden oder weil unsere Freunde und Familien davon betroffen sind. Es ist schwer, diese Hinweise auf die eigene Verletzlichkeit und Endlichkeit zu ertragen, zu akzeptieren und dabei guten Mutes zu bleiben. Manchmal ist es einfach traurig, uns selbst dabei zuzuschauen, wie wir abbauen. Wir machen uns Sorgen und haben Probleme, die mit dem Älterwerden selbst zu tun haben. Auch gesellschaftlich gesehen ist die Phase ab 40 – oder spätestens ab 50 – manchmal herausfordernd. Uns stehen beruflich und privat nicht mehr alle Türen offen, wir befinden uns nicht mehr in der Aufbau- und Hoffnungsphase, sondern schon langsam in dem zeitlichen Abschnitt, in dem wir erste Bilanzen ziehen. Das konfrontiert uns womöglich mit „Fehlentscheidungen“ oder „Scheitern“ und zeigt uns ganz klar, dass schon einiges hinter uns liegt. Außerdem ist es nicht einfach, ab 40 noch irgendwie cool zu sein. Es liegt dabei an uns, wie selbstbewusst wir sind, wie wir uns selbst definieren, wo wir uns selbst sehen, wer wir sind, wer wir sein wollen und wie wir unseren Weg ab 40 gestalten.

Pro Age Yoga soll eine Begleitung für diese Lebensphase sein und dabei helfen, unsere innere Haltung und auch unseren Körper so zu behandeln und zu pflegen, dass wir nicht nur das Beste aus dieser Zeit machen, sondern uns auch

dabei entwickeln und wachsen. Es geht nicht darum, sich etwas schönzureden, was vielleicht wirklich schwer ist. Aber es gibt Mittel und Wege, sich wertzuschätzen und das hervorzuheben und herauszuarbeiten, was im Älterwerden besser wird statt schlechter. Wir können für unseren Körper einiges tun, um uns fit und gesund zu halten. Und vor allem sollten wir unseren Körper deshalb lieben, ehren und gut behandeln, weil er das „Gefäß“ für unseren Geist, für unsere Seele ist. Der Körper ist unser Instrument, um uns auszudrücken und zu kommunizieren, um Teil einer Gemeinschaft zu sein und um Freude und Glück, aber auch Trauer und Leid zu empfinden und mitzuteilen.

Da unser Körper so oder so immer älter wird, sollten wir ihn pflegen und gut behandeln, uns aber auch auf unseren Geist konzentrieren, der sogar dann noch wach und klar sein kann, wenn unser Körper nicht mehr voll und ganz mitspielt. In der Arbeit mit unserem Geist, in unserer inneren Haltung liegt unser Potenzial. Hier können wir immer „mehr“ werden – größer, weiter, stärker und weiser. Das ist unsere Quelle, aus der wir schöpfen können.

Das Buch ist in drei Bereiche aufgeteilt: BODY, MIND und INFO. Es beleuchtet alle Aspekte unserer inneren und äußeren Haltung zum Thema Älterwerden und bietet am Ende eines jeden Kapitels Fragen, Denkanstöße oder praktische Tipps, die dabei helfen, das Thema zu vertiefen und für sich persönlich umzusetzen.

Mein Anliegen ist es, das Wissen und die Erfahrung, die ich über die letzten 30 Jahre hinweg als Buddhistin, Yogalehrerin und Coach gesammelt habe, zur Verfügung zu stellen, um den Blick auf das Älterwerden in der Gesellschaft zu verändern. Wir sind die Gesellschaft! Wenn wir bei uns selbst anfangen, beeinflussen wir andere und setzen eine Kettenreaktion in Gang. Indem wir uns vernetzen, austauschen und uns gegenseitig dabei unterstützen, die zu sein, die wir sein wollen, bringen wir Veränderung und positive Kraft in unser unmittelbares Umfeld und von da aus in die Welt.

Lasst uns daran arbeiten, dass wir uns selbst verändern und entwickeln, zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben, und zu verstehen, dass es nie zu spät ist, einen neuen Kurs einzuschlagen, zu lernen und zu wachsen.

KAPITEL 1

BODY



UNSER KÖRPER

Unser Körper ist ein perfekt aufeinander abgestimmtes System von Materie und Energie, die sich fortwährend in Bewegung und im Austausch befindet. Wir bestehen aus Billionen von Zellen, die alle eine bestimmte Funktion erfüllen. Es ist faszinierend, dass in dieser Komplexität relativ wenig schief läuft. Dabei nehmen wir es als selbstverständlich hin, dass unser Körper funktioniert und uns dient. Wir vergessen dabei aber manchmal, dass wir unseren Körper pflegen und ihm auch dienen sollten, damit er uns noch lange erhalten bleibt und damit er seine unglaubliche und perfekte Arbeit aufrechterhalten kann. Unser Körper ist das Instrument, mit dem wir uns in dieser Welt bewegen, mit dem wir wahrnehmen und wahrgenommen werden. Unsere Energie und unser Geist bekommen mit dem Körper sozusagen ein Zuhause – ein vorübergehendes Zuhause, solange wir auf dieser Erde sind.

ANNEHMEN, WAS IST

Unser Körper macht uns unmissverständlich darauf aufmerksam, dass Altern nicht nur etwas Subjektives ist: Wir sind zwar so alt, wie wir uns fühlen, aber unsere Haut wird faltiger, unsere Haare grauer und unsere Augen schlechter, um nur einige Punkte zu nennen. Wir sehen und fühlen, dass sich etwas verändert, und manchmal machen uns diese Veränderungen Angst. Wir können versuchen, die Zeichen der Alterung zu ignorieren oder zu bekämpfen. Beides wird vermutlich nicht sehr weit führen. Ein dritter Weg ist, dass wir lernen, damit umzugehen. Auch im Alter ist unser Körper ein wertvolles Instrument, das es zu pflegen und zu schützen gilt. Je zugewandter wir uns verhalten, je mehr Gutes wir unserem Körper tun, desto eher können wir auch unseren älter werdenden Körper genießen. Ein gesunder Körper hilft uns dabei, eine gute Haltung im Geist¹ zu kultivieren – und umgekehrt.

Es gibt keinen idealen Zeitpunkt, um mit „Self-Care“ auf der körperlichen Ebene anzufangen. Genau genommen können wir das immer tun. Aber spätestens mit Mitte 40 sollten wir damit anfangen, uns unserem Körper liebevoller und weniger fordernd zuzuwenden.

Als ich mein erstes graues Haar entdeckte, war ich 30. Ich sah es im Rückspiegel meines Autos und riss es sofort aus. Ich dachte: Jetzt ist es so weit, ich werde alt. Darüber kann ich heute lachen. Alle Krisen, die ich bisher mit dem Thema hatte, kommen mir heute fast albern vor. Immerhin bin ich jetzt 50, und vermutlich werde ich mich auf meinen Fotos von heute jung finden, wenn ich sie in 20 Jahren anschau. Ich spüre fast so etwas wie Stolz, dass ich es so gut geschafft habe, bis hierher zu kommen. Ich sehe meine Falten, ich sehe mein gelebtes Leben und ich muss sagen: Ich mag das! Und ich frage mich: Was kommt noch? Wie kann ich mich und andere inspirieren, mit einem guten und klaren Blick in die Zukunft zu schauen, die manchmal nicht mehr viel bereit zu halten scheint? Es kommt darauf an, was wir daraus machen!

Doch gehen wir zunächst einmal ein paar Schritte zurück: Im Moment der Empfängnis entsteht die äußere Hülle für unseren Geist. (Je nach Religionszugehörigkeit variieren hier die Vorstellungen.) Schritt für Schritt entwickelt sich aus einem Zellhaufen ein kleines menschliches Wesen mit bestimmten Merkmalen wie Geschlecht, Haut-, Haar- und Augenfarbe. Wir nehmen Gestalt an. Unsere Kultur bestimmt darüber, welche Erwartungen wir dann erfüllen müssen: Ein gesundes Baby wird überall geschätzt. Das ist der größte gemeinsame Nenner.

Was genau ist Gesundheit? Die Abwesenheit von Krankheit, von Schmerz, von Leid? Wie sieht es aus mit geistigen Behinderungen oder Trisomie 21, dem Down-Syndrom? Was empfinden wir als normal, als gut und als erstrebenswert? In vielen Kulturen sind Mädchen zum Beispiel weniger wert als Jungs; sie werden oft sogar abgetrieben. Es gibt also kaum eine Form der Körperlichkeit, die nicht mit Herausforderungen und Erwartungen einhergeht. Sobald wir uns selbst als ein körperliches Wesen ausdrücken, beginnen wir nachzuahmen, was unsere Umwelt uns vormacht. Wir kommunizieren

und sorgen so für unser Überleben. Unsere Sozialisierung beginnt also zunächst völlig unbewusst; wir entwickeln Strategien und passen uns an. Später beginnen wir damit, uns zu vergleichen. Erst stellen wir vielleicht fest, dass unsere Freunde andere oder tollere Spielsachen besitzen als wir selbst. Dann merken wir, dass andere stärker oder schwächer, schöner oder hässlicher als wir selbst sind. Aus diesen Vergleichen heraus entsteht automatisch Bewertung. Stärker als ..., schwächer als ... etc. Wir entwickeln also einen Kontext für unseren Körper, der kulturell geprägt ist. Darin gibt es bestimmte Merkmale, die wir erstrebenswert finden. In unserer westlichen Gesellschaft gehört zum Beispiel Jungsein unbedingt dazu.

Am liebsten wären wir alles auf einmal: jung, schön, stark, klug, beliebt, reich, gesund etc. Sollten wir also mit einem Körper beschenkt worden sein, der unserer Vorstellung von Schönheit entspricht, ist es für uns vielleicht doppelt schwer zu akzeptieren, dass dieser Körper sich verändert, älter wird und dabei wahrscheinlich immer weniger dem entspricht, was uns gefällt.

Die meisten Menschen haben allerdings zu jedem Zeitpunkt im Leben ihre ganz eigene Auseinandersetzung mit dem, wie sie aussehen wollen, und dem, wie sie tatsächlich aussehen. Bei den meisten von uns sieht das ungefähr so aus: „Erst wenn meine Haare glatt sind statt lockig, meine Nase klein statt groß, mein Po fest statt weich ist etc., bin ich zufrieden und somit glücklich.“ Wenigstens im Alter sollten wir lernen, uns von diesen Bedingungen unabhängig zu machen. Das ist nicht leicht, aber wenn wir lernen, unseren Körper als Verbündeten zu betrachten, der uns sinnliche Erfahrungen möglich macht und uns mit der Welt in Kontakt treten lässt, entschärfen wir den wertenden Blick auf uns selbst und können lernen, uns so anzunehmen, wie wir sind. Wir haben nur diesen einen Körper, wir sollten Frieden mit ihm schließen!

¹ Da dieses Buch ein Yogabuch ist, benutze ich das Wort „Geist“ für das, was uns jenseits unseres Körpers ausmacht. Der englische Begriff „Mind“ trifft es eigentlich noch besser: Er umfasst Herz und Geist und integriert somit Verstand und Gefühl. Wer die christliche Version „Seele“ besser findet, ist herzlich dazu eingeladen, Geist durch Seele zu ersetzen. Mehr dazu im zweiten Teil des Buches mit dem Titel „MIND“.

Dein Körper und deine menschliche Existenz sind ein Sechser im Lotto. Etwas krass ausgedrückt, hättest du auch als Ratte oder Bakterie in diese Welt kommen können. Du kannst aus deinem freien Willen heraus handeln. Du bist intelligent und gebildet, sonst könntest du das hier nicht lesen. Was für ein Geschenk!

Erkenne an, dass allein die Tatsache, dass du lebst, schon ein riesen Erfolg ist. Du bist gut genug, so wie du bist!

Mache dir immer wieder bewusst, welches Wunderwerk dein Körper ist und wie stark seine Selbstheilungskräfte sind. Vertraue darauf!



JEDER KÖRPER IST ANDERS

Wer reist, kennt das Gefühl, plötzlich ein Fremder zu sein. Wir kommen an einem uns noch unbekanntem Ort an und machen die Erfahrung, anders zu sprechen, anders auszusehen, anders zu denken – einfach einer anderen Kultur anzugehören. Haare, Hautfarbe, Denkweise sind zum Beispiel Dinge, die uns unterscheiden. Aber auch in unserem eigenen Kulturkreis gibt es eine große Vielfalt und starke Unterschiede. Wer einen Ostfriesen und einen Bayern an einen Tisch setzt, kann beobachten, dass auch zwei Deutsche nicht unbedingt dieselbe Sprache sprechen. Was uns über alle Grenzen hinweg verbindet, ist die Tatsache, dass wir alle einen menschlichen Körper haben, der über bestimmte Funktionen verfügt. Doch hat jeder Mensch seine individuelle Form, Größe, Haut- und Haarfarbe usw. Unser eigener Kulturkreis definiert dabei, was wir als schön empfinden und was nicht. Das zeigt eindeutig, wie relativ Schönheit ist und welche Rolle die eigene Definition dabei spielt.

Wir haben keinen Einfluss darauf, mit welchen Genen wir ausgestattet werden. Wir müssen mit dem Leben, was uns mitgegeben ist, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen und wie wir unseren Körper, das Zuhause unseres Geistes, behandeln. Je weniger wir unseren Körper pflegen, desto schwieriger wird es für uns, uns darin wohlfühlen.

Ich kenne Leute, die ihr Auto regelmäßig in die Inspektion bringen, es innen und außen reinigen (lassen), eine Garage dafür besitzen oder mieten und sich extrem ärgern, wenn der Lack einen Kratzer bekommt.

Gleichzeitig kommen sie nicht auf die Idee, sich selbst zu pflegen, Sport zu machen, sich gut zu ernähren, sich fernzuhalten von Giften wie Alkohol, Drogen und Stress. Natürlich können wir auch mit Sport unseren Körper ruinieren, aber grundsätzlich sollten wir uns fragen: Wie soll der Körper uns ein Leben lang dienen, wenn wir uns nicht liebevoll um ihn kümmern?

Solange wir jung sind, kompensiert unser Körper so einiges. Aber wir legen in unserer Jugend auch den Grundstein dafür, wie gut wir älter werden. Oft bezahlen wir unsere Jugendsünden später im Leben. Das bedeutet nicht, dass wir nie Spaß haben sollen. Wer in seiner Jugend nicht unvernünftig war, war nicht wirklich jung. Aber: Wir sollten immer einen liebevollen Blick auf uns selbst kultivieren und uns darüber klar sein, dass unsere körperlichen Ressourcen nicht unendlich sind.

Wenn wir uns regelmäßig bewegen, spüren wir unseren Körper, füllen unsere Lungen mit frischer Luft, sind gut durchblutet, haben in der Regel einen guten Appetit und schlafen besser. Dies fördert ein Gefühl der Verbundenheit, lässt uns in unserem Körper zu Hause sein und hilft uns zu erkennen, was wir auf der körperlichen Ebene brauchen.

Feiere ausgelassen und wild. Schlage über die Stränge und ertrage deinen Kater am nächsten Morgen mit Fassung. Das bedeutet, du lebst nicht mit angezogener Handbremse.

Gönn deinem Körper Ruhepausen, Regeneration und Erholung. Nimm ihn nicht als selbstverständlich und erwarte auch nicht von ihm, dass er funktioniert, egal was du mit ihm anstellst.

Entscheide dich für das, was deinem Körper guttut, dann kannst du das Nein zu dem, was ihm schadet, leichter formulieren und umsetzen.

VERGÄNGLICHKEIT

Veränderung ist das einzig Stetige im Leben. Nichts bleibt, wie es ist. Diese Erkenntnis ist beruhigend und beunruhigend zugleich: Bei allem, was wir nicht mögen, können wir uns damit trösten, dass es vorbeigeht. Aber leider gilt das auch für alles, was wir mögen und behalten wollen. Es gibt nichts, aber auch gar nichts, was sich nicht verändert. Manches verändert sich so schnell, dass wir es wahrnehmen: Eis schmilzt in der Sonne zu Wasser. Manches dauert länger: Aus einem Keimling wird ein Baum. Manches kommt uns ewig vor: Die Zeit selbst zum Beispiel. Aber wo war die Zeit vor dem Urknall?

Egal wo wir hinschauen: Wir müssen erkennen und akzeptieren, dass nichts bleibt, wie es ist. Die Zeit vergeht, alles verändert sich und ist daher vergänglich. Wir können die Zeit nicht anhalten, sie nicht kontrollieren. Wir müssen uns ihr aussetzen und uns letztendlich ergeben.

Aus der Sicht der Yogis² und der Buddhisten gibt es eine Konstante, die sich nicht verändert und somit auch der Vergänglichkeit nicht unterliegt: unser vollkommener Geist, unsere innerste Essenz.

Für die Zeit, in der wir einen Körper haben, bewohnt unser Geist diesen Körper und wir erhalten ein Instrument der Kommunikation, durch das wir die Welt beeinflussen und verändern können. Aber sobald dieser Körper sich auflöst, verschmilzt unser Geist wieder mit dem großen, universellen Bewusstsein, das man auch „das göttliche Bewusstsein“ nennen könnte. Ob wir an Reinkarnation glauben, also daran, dass wir immer wieder in neue Körper hineingeboren werden, das bleibt jedem selbst überlassen. Für einige ist es vielleicht eine schöne Vorstellung, wiedergeboren zu werden in einen neuen und jungen Körper. Andere sind vielleicht froh darüber, dass es irgendwann vorbei ist und sie nicht noch eine Runde drehen müssen. In jedem Fall ist unser Glaubenssystem die Grundlage dafür, wie wir uns in der Welt bewegen und verhalten. An etwas zu glauben kann so stark sein, dass es uns sprichwörtlich Berge versetzen lässt. Stellen wir uns vor, wir würden an Wiedergeburt glauben: Wie würden wir unseren Planeten dann behandeln und hinterlassen? Und wie würden wir mit unserer eigenen Vergänglichkeit umgehen?

² Ich benutze der Einfachheit halber die männliche Form „Yogi“, statt Yogi und Yogini auszuformulieren. Das Gleiche gilt für weitere männliche Standardformulierungen. Ich weiß, dass es korrekter wäre, beides zu benutzen oder sogar die weibliche Form als Standard einzuführen. Ich befinde mich hier aber nicht auf der Gender-Mission, sondern auf der Pro-Age-Mission und bitte daher um Nachsicht.

Versuche etwas zu finden, das sich nicht verändert.

Wo warst du, bevor du geboren wurdest?
Hast du darauf Antworten? Oder Fragen?

Was ist das, was du meinst, wenn du „ich“ sagst?

Wo gehst du hin, wenn du stirbst?
Was bleibt, wenn dein Körper sich auflöst?

Was würdest du im Leben anders machen,
wenn du wüsstest, dass du wieder auf diese Erde
zurückkommen würdest?

YOGA

Am besten übst du morgens Yoga. Was du erledigt hast, hast du erledigt. Die Yoga-praxis gibt deinem Tag ein gutes und belastbares Fundament. Du kannst einfach zehn Minuten früher aufstehen. Du brauchst nur dich und deine Matte und los geht's. Und du wirst den Erfolg unmittelbar spüren und auch sehen. Praktiziere fünf Tage hintereinander und mache dann, wenn du willst, zwei Tage Pause.

Es gibt unzählige Yogastellungen und es ist schwer, da den Überblick zu bekommen oder zu behalten. Ich unterscheide hier zwischen Yogasequenzen und Yogastellungen. Eine Yogasequenz ist eine bestimmte Abfolge von Stellungen, die sinnvoll aufeinander aufgebaut sind und die ich als tägliche Praxis empfehle:

SEQUENZ SONNENGRUSS **SEQUENZ EVERYBODY'S DARLING**

Da wir im Laufe des Älterwerdens in der Regel sowohl Muskulatur abbauen als auch steifer werden, biete ich zusätzlich zur Inspiration gezielte Yogastellungen zu folgenden Themen an:

INSPIRATION 1 YOGA FÜR MEHR FLEXIBILITÄT **INSPIRATION 2 YOGA FÜR MEHR KRAFT** **INSPIRATION 3 YOGA FÜR FLEXIBILITÄT UND KRAFT** **INSPIRATION 4 YOGA ZUR ENTSPANNUNG**

Ich habe mich bewusst dafür entschieden, keine genaue Praxisanleitung zu geben, sondern mit diesen Sequenzen und Stellungen eher zu inspirieren. Das setzt natürlich gewisse Yogavorkenntnisse voraus. Wenn du mit Yoga erst anfängst, ist es hilfreich, Online-Klassen mitzumachen. Noch besser ist es, wenn du dir ein Yogastudio in der Nähe suchst und dort einen Anfängerkurs belegst. Ein Buch ersetzt niemals einen guten Lehrer!

In Bezug auf dieses Buch, kannst du die Stellungen so üben, wie sie dir guttun. Bitte wärme dich vorher immer mit einigen Sonnengrüßen auf!



SEQUENZ **SONNENGRUSS**

Der Sonnengruß ist das perfekte Warm-up für jede Yoga-Praxis. Wir sollten immer damit beginnen, uns einige Runden im Fluss unseres Atem zu bewegen, um unseren Körper und Geist geschmeidig zu machen.

Allerdings sollten wir den Sonnengruß nicht unterschätzen: Er ist eine vollwertige, fast meditative Sequenz, die auch für sich allein täglich praktiziert werden kann. Wenn wir 20 Sonnengrüße hintereinander machen und dabei richtig atmen, spüren wir den wohltuenden Effekt der Verbindung von Körper und Geist.

Achtung: Die Knie können hier in der Vorbeuge auch leicht gebeugt werden, um den unteren Rücken zu entlasten.

Eine vollständige Anleitung mit Atemansagen findest du auf meiner Webseite: www.elenalustigyoga.com

Ausatmen



Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen



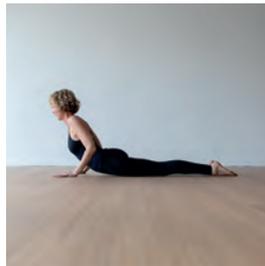
Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen



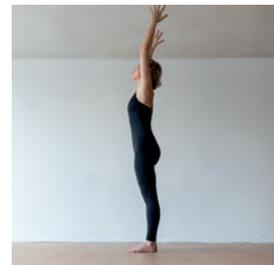
Einatmen



Ausatmen



Einatmen – Von vorne





UND ALLES,
WAS SELTEN IST,
IST WERTVOLL.