

WILLEM WITTSTAMM

Übungsprogramme auf DVD  
mit 120 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

# YOGA

## FÜR SPÄTEINSTEIGER

**G|U**

## YOGA IST FÜR ALLE DA

### 6 Yoga, was ist das eigentlich?

- 6 Yoga ist ein Prozess
- 7 Körper, Geist und Seele

### 8 Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

- 8 Veränderungen stehen an

### 10 Was du wissen solltest, bevor du mit Yoga beginnst

- 10 Nimm dir Zeit für dich
- 12 Was du für dein Yoga brauchst
- 14 Achtung: Da tut sich was!
- 14 Yoga in den Alltag bringen
- 14 Der ideale Stuhl
- 15 Der stabile Sitz
- 16 Üben mit Buch und DVD

## AUF DIE STÜHLE, FERTIG, LOS!

### 20 Zu Beginn

- 20 Sonnengruß
- 24 Sufikreisen
- 25 Wechselnde Nasenlochatemung

### 26 Aus der Mitte heraus

- 26 Grätschbeuge
- 28 Halbe Streckposition
- 29 Rumpfdrehen
- 30 Leichte Rückbeuge
- 31 Zange

### 32 Kraft aus der Wurzel

- 32 Kamelritt untere Wirbelsäule
- 34 Beine heben
- 35 Streckposition
- 36 Bogen
- 37 Halber Mond

### 38 Herzlichkeit

- 38 Kamelritt mittlere Wirbelsäule
- 40 Aufrichter
- 41 Drehsitz
- 42 Katze – Kuh
- 43 Kobra

### 44 Weite und Tiefe

- 44 Boot
- 46 Sonnenenergie tanken
- 47 Pranapumpe
- 48 Durchlässig werden
- 49 Krieger

### 50 Tragen und Loslassen

- 50 Schulterkreisen





52 Holzhackerin

53 Kamel

54 Schulterwippe

55 Kopfpendeln

## 56 Energie fließen lassen

56 Baum

58 Hund, der nach unten sieht

59 Yoga-Mudra

60 Aufzug

61 Sat Kriya

## 62 Wichtige Extras

62 Beckenboden

64 Aufbauübungen

65 Wurzelschleuse

66 Rückbeugen

68 Zwischen den Übungen

70 Meditation ist Yoga

72 Tiefenentspannung

74 Pranayama

## Zum Nachschlagen

76 Übungs- und Sachregister

77 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

78 Dank

80 Impressum





# YOGA IST FÜR ALLE DA

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hippe Fitness-Studio, und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun. Und das ist gut so! Denn die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und uns beides lange erhalten!

# WARUM YOGA AUCH FÜR ÄLTERE MENSCHEN SO GUT GEEIGNET IST

Du würdest gerne mehr für dich tun, möchtest aber nicht im Fitness-Studio schwitzen?  
Du interessierst dich für Yoga, bist aber aus dem Alter raus, in dem du deinem Körper zu  
viel zumutest? Du würdest gerne meditativ entspannen, kannst aber nicht mehr  
im Schneidersitz sitzen?

Dann geht es dir wie vielen Menschen, die sich in den ambitionierten Yogaklassen vieler Studios nicht wohlfühlen. Für sie habe ich dieses Buch geschrieben. Es vermittelt meine langjährige Erfahrung als 50plus-Yogalehrer. Das Konzept von Yoga50plus steht auf zwei Säulen: Erstens helfen dir die Übungen, die unwillkommenen Symptome des Alterns zu minimieren. Mit ihrem Fokus auf die Aufrichtung und durch den Verzicht auf akrobatische Stellungen eignen sie sich besonders gut für ältere Neueinsteiger. Zweitens unterstützt dich der meditative Aspekt dabei, den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen.

## VERÄNDERUNGEN STEHEN AN

Um in den verschiedenen Lebensphasen den altersgemäßen Wünschen und Anforderungen entsprechend erfolgreich und zufrieden zu sein, benötigen wir stets neue Strategien.

Daher müssen wir uns immer wieder von überholten Routinen verabschieden. In dieser Hinsicht bringt die Zeit ab der Lebensmitte neue Herausforderungen mit sich. Oder, mit den Worten von August Everding: »Wer der Jugend hinterherläuft, sieht sie nur von hinten.« Jetzt beginnt eine Lebensphase, in der wir nicht mehr so leistungsfähig sind wie in jüngeren Jahren. Der Rückzug aus der Arbeitswelt und abnehmende familiäre Verantwortung sind weitere Aspekte des Wandels. Wir erleben, dass Menschen, die uns nahestehen, sterben. Einen solch fundamentalen Umbruch wie in der Zeit zwischen 55 und 65 haben wir seit dem Übergang von der Kindheit zur Jugend nicht erlebt.

## Neue Fragen stellen sich

Es gibt allgemeine Lebensfragen, die im Laufe der Jahre immer wieder andere Antworten fordern: Was ist mein Rhythmus? Was sind meine Bedürfnisse? Was will ich, was kann ich

leisten? Welchen Traum werde ich nicht mehr leben, welches Ziel kann ich nicht mehr erreichen? Die Antworten auf diese Fragen formen unser Selbstverständnis. Wichtig auch: Von welchen überkommenen Mustern und Strategien muss oder kann ich mich lösen? Was kann mir dabei helfen?

Der Altersforscher Robert Havighurst nennt die Essenz des erfolgreichen Alterns einen »inneren Zustand der Zufriedenheit und des Glücks«. Als objektive Kriterien erfolgreichen Alterns gelten allgemein: Erhaltung von Kompetenz, Erhaltung der körperlich-geistigen Funktionsfähigkeit sowie Langlebigkeit. Erfolgreiches Altern lässt sich allerdings nicht von außen beurteilen. Es wird primär von der betroffenen Person selbst definiert. Glück bedeutet in der zweiten Lebenshälfte vor allem: Gesundheit, intellektuelle Leistungsfähigkeit, Standfestigkeit, Kommunikation, Sinnsuche, Sinnfindung. Zufriedenheit und Glück im Alter erleben wir, wenn wir das Altern nicht als lästigen Verfall hinnehmen, sondern freudig als Wertewandel begreifen.

## **Yoga liefert essentielle Antworten**

Beim Yoga50plus geht es darum, aus dem »Schneller, Höher, Weiter« herauszuwachsen. Das kann uns dabei unterstützen, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern tatsächlich als Reifung, ja als Krönung des Lebens zu erleben. Auf der körperlichen Ebene setzen die Übungen an fünf Hauptaspekten an: Stärkung des Beckenbodens, Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule,



*Yoga hilft dir, das Altern anzunehmen und dich den neuen Herausforderungen zuzuwenden.*

dem Gleichgewicht, der Koordinationsfähigkeit und einer tiefen Atmung. Sie helfen, die negativen Symptome des Alterns zu mindern. Damit hältst du den Schlüssel für mehr Lebensqualität im Alter in der Hand.

Auf der feinstofflichen Ebene hilft uns Yoga, unser Leben neu auszurichten, entsprechend den sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte. Besonders die Meditation ist mein Geheimtipp, um »erfolgreich zu altern«.

Lebenszufriedenheit und Lebensqualität wollen erlebt und erlernt sein. Das Konzept Yoga50plus mit seiner Vielfalt zielgerichteter Übungen, Meditationen und Atemtechniken kann dabei eine große Hilfe sein. Hierfür ein Bewusstsein zu schaffen und Möglichkeiten aufzuzeigen, ist das Ziel dieses Buches.

# WAS DU WISSEN SOLLTEST, BEVOR DU MIT YOGA BEGINNST

Yoga ist kein Leistungskurs! Ein Motto, das sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht, stammt von Sri T. Krishnamacharya: »Don't adapt yourself to yoga! Adapt yoga to yourself.« Auf Deutsch heißt das: »Verbiege dich nicht fürs Yoga, sondern biege es dir so zurecht, dass es zu dir passt.« Finde also die Variante jeder Übung, in der du dich am besten verwurzeln kannst!

## NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

Wenn du schon länger keinen Sport oder noch nie Yoga gemacht hast, beginne vorsichtig. Betrachte die einzelnen Übungen als Anregungen und nicht als ein Muss. Du wirst schnell ein Gefühl dafür bekommen, welches Tempo und welche Übung dir guttun. Richte dich ausschließlich nach deinem Gefühl. Lass dir Zeit dafür! Finde deinen eigenen Atemrhythmus (Seite 74–75). Mache Pausen oder lass eine Übung auch mal aus. Du wirst staunen, wie viel Kraft und Ausdauer du trotzdem in wenigen Tagen entwickeln kannst. Du musst weder an dein Limit gehen noch gleich eine Übungsreihe am Stück trainieren. Höre auf deinen Körper und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Das ist in Ordnung. Dein Alter und dein Fitnesslevel spielen beim Yoga keine Rolle. Wichtig sind Neugier und die

Bereitschaft, achtsam zu sein. Du selbst kennst deine Problemzonen am besten! Setze dich also nicht unter Druck. Bleib entspannt und überfordere dich nicht.

## Nichts muss, alles kann

Wenn du unsicher bist, fange mit einer einfachen Übung wie dem Sufikreisen an (Seite 24) und steigere die Zeiten langsam. Willst du anschließend noch eine weitere Übung machen, kannst du das gerne tun, wenn nicht, ist das auch in Ordnung. Niemand treibt dich. Yoga ist vor allem Selbstliebe. Gerade das langsame Herangehen an Grenzen ist eine Fähigkeit, die wir in der zweiten Lebenshälfte gut brauchen können. Ein achtsamer Einstieg hilft dir dabei, diese Fähigkeit zu entwickeln. Wenn du über schwerwiegende körperliche Beschwerden klagst oder wenn du psychisch labil bist, sprich mit einem Arzt oder einer



Ärztin deines Vertrauens, bevor du mit Yoga beginnst. Welche Yogaübungen in deinem speziellen Fall hilfreich sind und bei welchen Übungen du eventuell aufpassen solltest, kann dir am besten ein Yogalehrer erklären. An die Rückbeugen beispielsweise solltest du mit großem Respekt herangehen (Seite 66–67). Einer meiner Yogaschüler hatte anfangs große Bedenken. Er sprach mich auf verschiedene Probleme in seiner unteren Wirbelsäule an und ich konnte ihm Übungsvarianten anbieten, die seiner Situation entgegenkamen. So etwas ist über das Medium Buch leider nicht möglich. Spüre deshalb selber bei jeder Übung achtsam in dich hinein. Sei dir immer bewusst, dass die Verantwortung bei dir liegt. Gehe nur so weit, wie es dir guttut. Der große Vorteil einer Yogastunde ist, dass der Yogalehrer ganz individuell auf alle Teilnehmer eingehen und ihnen entsprechende Alternativen aufzeigen kann. Adressen von Yoga50plus-Anbietern findest du im Serviceteil des Buches.

**KEIN FALSCHER EHRGELZ!  
AUCH BEIM YOGA GILT:  
WENIGER IST MEHR.**

Besonders Späteinsteiger laufen oft Gefahr, zu schnell zu viel erreichen zu wollen. Vor allem wenn du ohne Yogalehrer übst, der dich korrigieren könnte, gilt: Lieber zehnmal zu wenig als einmal zu viel. Spiele mit deinen Grenzen, aber akzeptiere sie.



*Ein guter Yogalehrer wird deine Haltungen korrigieren und auf deine Fragen eingehen.*

## Schmerz oder Wohlweh?

Deine eigene Körperwahrnehmung wird dir helfen, schnell herauszufinden, bei welchen Übungen du dich problemlos herausfordern kannst und wo du Vorsicht walten lassen solltest. Wichtig ist zu beachten, dass es zwei-erlei Arten von Schmerz gibt: den stechenden, punktuellen Schmerz, der auf eine Verletzung hindeutet und unbedingt zu vermeiden ist, sowie den Dehnungsschmerz, den eine meiner Schülerinnen mal treffend als Wohlweh bezeichnet hat. Er ist heilsam und entsteht eher flächig in den Faszien und Muskelgruppen, baut alte Verspannungen ab und versetzt

1



## AUFRICHTER

▶ 3. WOCHE NR. 2

*WIRKUNG – richtet den Oberkörper auf – öffnet den Brustkorb – regt den Energiefluss an – stärkt die mentale Ausdauer*

- ▶ Bleib im stabilen Sitz, die Hände in Gebetshaltung. Streck einatmend die Arme hoch, ausatmend bring sie in den 60-Grad-Winkel.
- ▶ Die Handflächen zeigen nach vorn, die Finger nach außen, die Daumen nach oben. Halte die Arme gestreckt. Die Schultern bleiben unten. Sind die Schultern nicht entspannt, streck die Arme etwas vor. [1]
- ▶ Atme nur mit dem Bauch. Ziehe beim Ausatmen den Nabel ein und leicht hoch. Einatmend entspanne den Bauchraum. Mach das in deinem Tempo oder ziehe das Atemtempo an und gehe in den yogischen Feueratem (Seite 75).
- ▶ Atme zum Abschluss tief ein, bring die Daumenspitzen über dem Kopf zusammen, die Handflächen zeigen weiterhin nach vorne.
- ▶ Spreize die Finger [2] und löse die Daumen. Beschreibe ausatmend einen großen seitlichen Kreis. Lege die Handrücken ab und spüre in die Weite des Brustkorbs.

## WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Falle nicht ins Hohlkreuz, halte dein Brustbein oben, die Schultern unten. Halte die Arme im 60-Grad-Winkel, damit stärkst du dein Herz.

2



# DREHSITZ

## 3. WOCHEN NR. 3

*WIRKUNG – fördert die Brustwirbelsäulenbeweglichkeit – vertieft die Atmung*

- ▶ Setze dich auf den Stuhl, der linke Schenkel liegt an der Rückenlehne an, der linke Unterarm auf der Lehne. Greife die Lehne mit beiden Händen. Richte deine Wirbelsäule auf. **[ 1 ]**
- ▶ Einatmend ziehe den Oberkörper hoch, ausatmend drehe dich in Richtung der Lehne. Bleib.
- ▶ Einatmend ziehe den Oberkörper wieder hoch, ausatmend drehe ihn weiter gegen den Uhrzeigersinn. Bleib dort.
- ▶ Einatmend ziehe den Oberkörper ein drittes Mal hoch, ausatmend drehe ihn noch ein Stück weiter Richtung Lehne. Weite deinen Brustkorb mit kraftvollem Atem. Atme tief in die Dehnung der Rippen ein. **[ 2 ]**
- ▶ Verstärke zum Abschluss die Drehung noch einmal, indem du mit den rechten Fingern an der Lehne ziehst und mit der linken Handfläche gegen die Lehne drückst. Atme tief ein, halte den Atem, schaue über die linke Schulter, halte.
- ▶ Dann entspanne. Löse die Hände von der Lehne, lege sie in den Schoß und spüre nach. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

## WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

**Die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Schultern, Nacken, Hals und Kopf sind durchgehend entspannt.**

1



2



## MEDITATION IST YOGA

Es soll ja Leute geben, die sagen: »Ich mach Yoga, ich meditiere nicht.« Und andere, die meditieren und nie auf die Idee kämen, das Yoga zu nennen. Ich selbst verstehe Yogaübungen als Meditation in Bewegung. So wie Meditation in den alten Schriften auch als Übung der Reglosigkeit bezeichnet wird.

Mit zunehmender Lebenserfahrung werden viele Menschen empfänglicher für den meditativen Aspekt des Yoga. Daher ist die Meditation ein wichtiger Baustein meiner Yoga50plus-Stunden. Zwischen den Asanas und der Tiefenentspannung ist sie der Höhepunkt im Übungsdreiklang.

Auf der DVD findest du nach jeder Übungswoche eine Meditation: *Tunnelblick* (1. Woche Nr. 6), *Kosmische Acht* (2. Woche Nr. 6), *Pole des Lebens* (3. Woche Nr. 6), *Atemfenster* (4. Woche Nr. 6), *Ong Sohong* (5. Woche Nr. 6), *Wechselnde Nasenloch atmung* (6. Woche Nr. 6 und Seite 25).

Wer sich auf Yoga einlässt, wird schnell spüren: Meditation ist keineswegs ein esoterisches Anhängsel. Die Zeit dafür sollte nicht zu knapp bemessen werden, etwa um die Übungen möglichst lang und intensiv zu gestalten. Eher ist es andersherum! Es sind die Yogaübungen, die eine Vorbereitung auf die Meditation und die folgende Tiefenentspannung darstellen. Die in den Übungsreihen freigesetzte Energie wird in der Meditation gebündelt und vertieft so ihre Wirkung. Es ist wie beim Fliegen: Die Übungsreihe zieht uns wie einen Drachenflieger nach

oben, in der Meditation gleiten wir dann im freien Flug.

## MEDITATION MACHT GLÜCKLICH

Um die Tiefe des Yoga zu erfahren, ist es wichtig, der Meditation im Rahmen einer Yogastunde ihren Raum zu geben. Es ist wissenschaftlich belegt, dass viele unangenehme Begleiterscheinungen der zweiten Lebenshälfte durch Meditation gelindert und manchmal sogar behoben werden können. So unterstützt die Meditation das Koordinations- und Erinnerungsvermögen, die Lernfähigkeit und die Feinmotorik. Durch die geistige Sammlung erhöht sie die Kreativität und fördert die Klarheit der Gedanken. Durch Meditation werden wir in die Lage versetzt, schädliche Überzeugungen, negative Gefühle, Hoffnungslosigkeit oder gar depressive Stimmungen anzunehmen – um sie anschließend endgültig loszulassen. Man könnte auch sagen: Im Gebet sprechen wir zu Gott – in der Meditation versuchen wir, ihn zu hören.

Meditation schafft außerdem Raum für ein tieferes Verständnis für sich selbst – und für andere. Sie sorgt nachweislich für Gefühle wie Zufriedenheit, Frieden und Glück und unterstützt einen förderlichen Wandel der eigenen Einstellungen, weg vom Materiellen, hin zum Feinstofflichen. Dem nachzuspüren, ist hilfreich, wenn man »erfolgreich altern« will. Anders formuliert: Meditation hilft uns, Veränderung und auch Loslassen als Gewinn zu begreifen! So können wir uns verabschieden von unrealistischen Idealen und Wünschen sowie von Verhalten, das nicht mehr in unser Leben passt.

In meinen Yogastunden für Ältere unterscheide ich zwei Aspekte der Meditation: Kraft, Zuversicht und Ruhe geben uns die Meditationen, in denen wir der Verbindung des Individuellen mit dem großen Ganzen nachspüren (*Tunnelblick*, DVD 1. Woche Nr. 6; *Kosmische Acht*, DVD 2. Woche Nr. 6; *Ong Sohong*, DVD 5. Woche Nr. 6). Wir können aber mit Meditationen auch gezielt an Bereichen arbeiten, die wir ändern wollen (*Pole des Lebens*, DVD 3. Woche Nr. 6; *Atemfenster*, DVD 4. Woche Nr. 6).

Es geht beim Meditieren nicht darum, geistiges Neuland zu betreten, »erleuchtet« zu werden und »alles mit Harmonie« zu deckeln. Es reicht, das vorhandene Gelände zu beackern. Das ist der große Vorteil der Aktivmeditationen auf der DVD: Sie haben einen klaren Fokus. Sie sind Werkzeuge. Wir können mit ihnen konkrete Missstände lindern oder beheben.

Sehr zu empfehlen sind diesbezüglich auch alle Atemmeditationen, bei denen der Fokus auf dem Ausatmen oder gar auf dem ausgehaltenen Atem liegt (*Wechselnde Nasenloch atmung*, DVD 6. Woche Nr. 6 und Seite 25). Loslassen! Die Leere entspannt annehmen! Das zu können, ist ein großer Schritt auf dem yogischen Weg.

## MEDITIEREN LEICHT GEMACHT

Wenn du auf dem Stuhl sitzend meditierst, lehne dich nicht an. Dein Kopf balanciert aufrecht auf der Wirbelsäule. So kann die Energie vom Steiß bis zum Scheitel fließen (siehe Bild). Alle Meditationen auf der DVD helfen dir dabei, zur Ruhe zu kommen und dich zu fokussieren. Es ist ganz natürlich, dass dein Geist immer



*Unser Geist ist ständig in Bewegung. Durch Meditation kann dein Geist entspannen.*

wieder abgelenkt wird. Setz dich also nicht unter Druck. *Shunia*, die meditative Leere, lässt sich nicht einfach anknipsen. Ärgere dich nicht. Gehe einfach immer wieder aufs Neue in die geistige Sammlung.

Schon wenige Minuten Meditation reichen, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Yogisch formuliert reichern wir *Prana* an, um uns mit dem großen Ganzen zu verbinden. Oft genügt es dazu, einfach lang und tief zu atmen oder die Silbe »Ooohm« zu denken. Mantras laut zu singen, ist nicht zwingend notwendig. Jeder macht, was ihm gefällt: Du hast also die Freiheit, die Meditationen auf der DVD so zu gestalten, wie sie dir am besten gefallen.

# YOGA IST FÜR ALLE DA



Alle Yogaübungen können auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden und verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft.

Meditationen und Tiefenentspannung lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen.

Buch und DVD bieten ein aufeinander aufbauendes Kursprogramm, das in sieben Wochen Schritt für Schritt zu erlernen ist.



Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-6864-1



9 783833 868641



[www.gu.de](http://www.gu.de)