

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2003)

Heft: 1

Artikel: Ein neuer Kurs von Pro Senectute Kanton Zürich : Yoga - sorgsamer Umgang mit dem Altwerden

Autor: Vella ,Carlo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819153>

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: 29.03.2025

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

Ein neuer Kurs von Pro Senectute Kanton Zürich

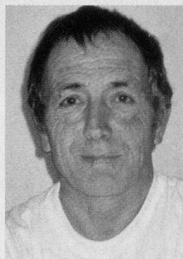
Yoga – sorgsamer Umgang mit dem Altwerden

Seit gut zwei Jahren bietet Pro Senectute Kanton Zürich Hatha-Yoga-Kurse an.

Die Kursbesucher/innen schätzen besonders den ausgewogenen Mix an Übungen, die

Rücksichtnahme auf körperliche Beschwerden sowie die entspannende Wirkung.

Yogalehrer Carlo Vella macht die Erfahrung, dass Yoga wegen der Anpassungsfähigkeit an die Bedürfnisse der Teilnehmenden eine für jedes Alter geeignete Bewegungsart ist.



* von Carlo Vella

Carlo Vella,
dipl. Yogalehrer
SYG, Zürich

Thematische Einstimmung – Übung zum Ankommen – Aufwärmübungen – vier bis fünf Yogastellungen – Schlussspannung, dazwischen Erholungsphasen und Atemübungen, so laufen etwa alle Lektionen des Hatha-Yoga-Kurses von Pro Senectute Kanton Zürich ab. Der absehbare Verlauf und die gesundheitsfördernde Wirkung sind es vor allem, was die Teilnehmer/innen schätzen: «Yoga bringt mir Ruhe, positive Lebenseinstellung, eine bessere Kontrolle meiner Bewegungen, eine verbesserte Atmung, gute Konzentration», «Yogaübungen erfrischen», «Yoga macht mich fröhlicher, gelenkiger und innerlich gelassener», «Yoga ist gut, um ruhiger zu werden, um Körper und Geist im Stress auszugleichen». So beispielsweise schildern die Teilnehmenden des Yogakurses in der Stadt Zürich die Wirkung. Sie sind im Alter zwischen 60 und 80, mehrheitlich Frauen und besuchen regelmässig die Pro Senectute Yogalektionen.

Entspannung und
Konzentration...



Die Übungen sowie die Übungsauswahl und die Art der Ausführung sind den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Auf vorhandene körperliche Beschwerden (Arthrose, Hexenschuss, Schleudertrauma, hoher Blutdruck, Halswirbel-, Rücken-, Knie- und Atemprobleme) wird im Kurs betont Rücksicht genommen. Dies führt dazu, dass praktisch alle Teilnehmer/innen die Übungen gut meistern.

Qualitative Arbeit – kein Leistungstrip

Bei der Ausführung der yogischen Stellungen – seien sie nun dynamischer oder eher statischer Natur – spielt das Qualitative eine wichtige Rolle. Die Yogastellungen sollen individuell angepasst und variiert, genau, sorgfältig und konzentriert ausgeführt werden. Das unterscheidet Yoga von allen andern gymnastischen Disziplinen. Der ganze Mensch mit all seinen Facetten soll angesprochen werden, das heisst nicht nur seine körperlichen Seiten, sondern auch die geistigen und seelischen.

Yoga ist nicht Akrobatik

Ältere Kursteilnehmende wünschen nicht zu komplizierte Stellungen, sondern Haltungen, die sie verkraften können und die ihnen Selbstvertrauen geben. Der Ablauf der Übungen soll nicht allzu langsam sein. Die meisten empfinden einen mittleren Übungsrhythmus als sinnvoll. Den statischen Übungen (lange in einer Position verharren) ziehen die meisten dynamische Übungen vor, also Übungen mit einem bewegten, fließenden Ablauf.

Gefühle sind erlaubt

«Ich fühle mich in den Yogastunden gut aufgehoben», «ich finde in den Yogastunden die totale Ruhe zu mir selbst – die Versenkung nach innen.» So äussern sich die Kursteilnehmenden über die Wirkung der Lektionen. Die Art des Übens, die Atmosphäre und die Stimmung in der Gruppe führen dazu, dass sich alle wohl

.....

...und dynamische
Übungen schätzen
die Teilnehmenden
der Pro Senectute
Yoga-Kurse am meisten.

Fotos: Carlo Vella

und entspannt fühlen, den Alltag hinter sich lassen können und friedliche, heitere Augenblicke mit sich selbst erleben.

Jede und jeder ist frei, die Übungen so auszuführen, wie es für sie/ihn richtig erscheint (einfache, schwierigere Varianten, Übungen sitzend auf dem Stuhl, Übungen mit Hilfe der Wand, etc.). Die Möglichkeit, eine Übung in einer individuellen Variante auszuführen, ohne den eigentlichen Zweck zu umgehen, wird bei den Teilnehmer/innen sehr differenziert umgesetzt. Hier schimmert auch die Haltung durch, sich so anzunehmen, wie man ist, und daraus das Beste zu machen.

Yoga – ein Hoffnungsträger für alles?

Natürlich ist Yoga kein Allerwelts-Heilmittel. Aber Yoga passt offenbar durch seinen spezifisch anpassungsfähigen Charakter gut zu älteren Menschen. Dazu kommt, dass hinter Yoga eine ganze Lebensphilosophie steckt. Dabei ist es nicht notwendig, sich explizit damit auseinander zu setzen.

Man kommt ohne hinduistisches oder buddhistisches Gedankengut aus. Man darf ruhig innerhalb seiner eigenen religiösen und konfessionellen Grenzen bleiben, denn Yoga ist primär ein Erfahrungsweg. Im achtsamen Üben, geprägt von hoher Konzentration und Bewusstheit, erfährt jede und jeder Einzelne, was für sie/ihn wichtig und notwendig ist.

Das «Erlebnis Yoga» schafft innere Bewegung, regt einen allfälligen Wandel an, bringt Raum für neue Möglichkeiten. All dies führt in Richtung einer Harmonisierung der Persönlichkeit, der Ganzheitlichkeit und des Anschlusses an die innere Lebenskraft.

Yoga als Grundhaltung

Yoga vermittelt wichtige Aspekte einer Grundhaltung im Alter. Es ist gleichsam ein Spiegel für jene Bereiche, welche wir älteren Menschen vermehrt beachten könnten: Sorgsamer mit dem Körper umgehen.

Bewusster mit seinen Handicaps leben lernen, die eigenen Möglichkeiten richtig einschätzen und ein Optimum aus ihnen schöpfen, das Leben ruhiger und gelassener nehmen, die Dinge vermehrt hinterfragen, offen sein für Neues, sich voller Zuversicht und Vertrauen fühlen. ■

*Carlo Vella ist diplomierter Yogalehrer SYG in Zürich.
Er erteilt im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich
Yoga- und Tanzkurse.



Yoga-Kurse in Zürich und Winterthur

Carlo Vella, diplomierter Yogalehrer SYG,
Telefon 01 211 73 56, gibt regelmässig Yogakurse
in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich.
Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich.

Weitere Kurse in der Stadt Zürich:

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich

Detaillierte Info/Kursleitung:

Alexa Petermann, Yogalehrerin, Telefon 01 741 08 94

Kurse in Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:

Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052 203 50 05

Ausschreibungen auch erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21



KURT JOST

Inhaber des Zürcher Notarpatents

Rechts- + Treuhandpraxis

Talstrasse 20

CH-8001 Zürich

Telefon 01 211 95 00

Telefax 01 212 80 02

Individuelle, vertrauliche und persönliche Beratung in allen

Erbschaftsangelegenheiten

– Testament, Erbvertrag, Ehevertrag, Erbvorbezug

– Nachfolgeregelung, Steuerplanung

– Willensvollstreckung, Erbteilung

Rechtzeitige Regelung beruhigt und hilft Steuern sparen.

Rufen Sie unverbindlich an: Telefon 01 211 95 00