

Achtsamkeits-Yoga als Kraftquelle

von Hildegard Kreutz

Wir treffen uns donnerstags im Therapeutikum, um 1 ½ Stunden unsere Achtsamkeit mit Übungen aus dem Yoga zu schulen. Die Gruppe ist offen für Mitarbeiter*innen und Menschen, die im Haus Aja oder außerhalb leben. Im Vordergrund stehen Bewegungen, die auch von älteren Menschen gut ausgeführt werden können. Einzig die Fähigkeit, selbstständig auf die Yoga-Matte zu kommen und wieder aufzustehen, ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Die Stunde beginnt im Stand. Wir nehmen unsere aufrechte Haltung wahr. An den Füßen beginnen wir und tasten uns durch bis hoch zum Kopf. Wie ist meine Atmung? Die Übungen bringen uns dann langsam, schrittweise auf die Unterlage.

Wir kommen im eigenen Leib an, erspüren Atemqualität, Atembewegungen, Atemräume. Verschiedene Positionen im Sitzen und im Vierfüßler-Stand werden langsam und aufmerksam ausgeführt. Wie fühlt sich diese Bewegung, diese Dehnung an? Kann ich meinen Atem in der Dehnung fühlen? Wir kommen wieder zum Stehen. Was hat sich jetzt verändert in der Wahrnehmung meiner Aufrechten? Wie spüre ich jetzt meinen Stand? – Die Entspannung am Ende der Stunde schult die Aufmerksamkeit, noch einmal den ganzen Leib schrittweise zu erleben. Eine kurze Atemmeditation im Sitzen rundet die Übungen und unsere Stunde ab.

Neue Teilnehmer sind immer willkommen, auch gern zunächst zum „Schnuppern“.

*Stimmen von Teilnehmer*innen zum Kurs:*

„Es ist Donnerstag. Um 11 Uhr beginnt der Yoga-Kurs bei Frau Kreutz. Ich nehme meine Matte und mache mich auf den Weg in den 3. Stock. In Gedanken bin ich bei einem gerade geführten Telefongespräch, das mich sehr betroffen gemacht hat und mich sehr beschäftigt. Wir fangen mit den Übungen an. Meine Rückenbeschwerden und die Motorik haben sich bereits verbessert. Viele Bewegungen wiederholen sich und erfolgen fast automatisch, so dass ich mehr und mehr versuche, in meinen Körper hineinzuhorchen, um ihn besser wahrzunehmen. Das fällt mir immer noch etwas schwer und ich muss mich konzentrieren. Zum Abschluss der Stunde ‚wandern‘ wir durch unseren Körper und ich versuche, bewusst zu entspannen und loszulassen.

Wir verabschieden uns und sofort kommt mir mein Telefonat vom Morgen in den Sinn. Es beschäftigt mich noch immer, aber ich fühle mich gestärkt und habe jetzt genug Abstand gewonnen, um mich anderen Dingen zuzuwenden“

„Ich empfinde die Yogastunden sehr wohltuend, für Körper und Geist gleichermaßen. Seit ich dabei bin, habe ich kaum noch Rückenschmerzen, und das Training der Achtsamkeit überträgt sich immer mehr auf meinen Alltag. Nach jeder Unterrichtsstunde gehe ich gestärkt nachhause. Ich fühle meine Mitte. Um dieses Gefühl dauerhaft empfinden zu können, müsste man natürlich auch zuhause üben. Da hapert es bei mir noch ziemlich. Deshalb bin ich sehr froh, einmal in der Woche unter der professionellen Leitung von Frau Kreutz Yoga machen zu können.“

* * *

„Ich hatte schon mehrere Yoga-Kurse besucht und war deshalb anfangs etwas skeptisch. Wie wird Frau Kreutz der Spagat zwischen jüngeren und älteren Teilnehmern gelingen? Ich habe die verblüffende Erfahrung gemacht, dass man nicht auf dem Kopf stehen muss, um eine Wirkung zu erzielen.“

* * *

„Rückblick auf ein Jahr Achtsamkeits-Yoga:

Neben den Hatha-Übungen in einer Seniorengruppe genieße ich inzwischen mit großer Dankbarkeit die Achtsamkeits-Yoga-Stunden bei Frau Kreutz. Die Körperhaltungen, beginnend mit der ‚Berghaltung‘, vermitteln erst einmal das Gefühl der Erdung. Körper und Geist werden sanft in die Gegenwart, in das ‚Hier und Jetzt‘, versetzt. Der Atem wird wahrgenommen und führt zur Konzentration. Es folgen Dehnungen und Streckung, bei denen die Wirbelsäule, der Rücken und die gesamten Muskeln aktiviert werden. Die Übung des Loslassens hilft, Spannungen abzubauen. Zwischen den Übungen kommt der Moment der Entspannung, auf der Matte liegend und den Atem beobachtend. Es folgt die ‚Körperreise‘ in einer bequemen Position. Beginnend mit der Aufmerksamkeit auf die Fußzehen bis hinauf zum Kopf. Durch dieses bewusste, aufmerksame Wandern durch den Körper versuche ich, aus dem denkenden Geist herauszukommen und mich mit Hilfe der Beobachtung meines Atems mit meiner Innenwelt zu verbinden. Ich bin mit meinem Bewusstsein in diesem Moment, in diesem Augenblick. Die Stunde endet mit einer Meditation, bei der meine seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe finden.

Diese besondere Stunde bei Frau Kreutz, die sie mit großer Feinfühligkeit begleitet, habe ich lieb gewonnen und möchte sie nicht mehr missen. Die Achtsamkeits-Übungen begleiten mich in meinem Alltag, schenken mir innere Klarheit, Gelassenheit und Zufriedenheit.“