

Yoga kennt keine Demenz – eine Begegnung auf Augenhöhe



Natalie Stenzel

Yoga ist eine mehr als 5000 Jahre alte indische Philosophie und ein praktisches Übungssystem, um Körper, Geist und Atem miteinander in Einklang zu bringen und in Verbindung mit sich selbst zu sein. Zu diesem Übungsweg gehören Körperübungen, Atemübungen, Konzentration, Beruhigung des Geistes und, all dies begleitend, eine ständige Selbsterforschung. Yoga ist eine wunderbare Quelle für Prävention und Stressabbau. Es fördert unter anderem kognitive Fähigkeiten, verbessert

die Sauerstoffzufuhr in der Hirnrinde und löst Verspannungen im ganzen Körper.

Yoga passt sich an den einzelnen Menschen an und passiert im Hier und Jetzt. Auch Menschen mit einer demenziellen Veränderung leben im Augenblick. In den Yogastunden, die ich seit mehreren Jahren für Menschen mit Demenz gebe, beobachte ich, dass die Betroffenen ihre körperlichen Fähigkeiten wieder entdecken. Stimmungsveränderungen sind erkennbar, sie können vermehrt loslassen und vor allem kommen sie wieder in Kontakt mit ihrem eigenen Atemfluss. Zudem erleben sie meine Yogastunde als ein soziales Ereignis.

Ich habe ein Stundenkonzept entwickelt, das der älteren Generation ermöglicht, die Übungen ohne Leistungsdruck

im Sitzen umzusetzen (Gruppengröße 8-10 Teilnehmende). Ich hole die Menschen dort ab, wo sie gerade stehen. Da Seniorinnen und Senioren, Hochbetagte und pflegebedürftige Menschen in ihren Bewegungen überwiegend eingeschränkt sind, geschieht Yoga in kleinen Schritten und konzentriert sich auf die tatsächlichen Möglichkeiten der Einzelnen. Humor und Leichtigkeit beim Vormachen meiner Übungsanleitungen sind ebenso wichtig wie sanfte Korrekturen. Neben kurzen Sequenzen, die mehrfach wiederholt werden, leite ich auch gezielt ausgewählte Atemübungen an.

Als besonders angenehm empfinden die Teilnehmenden die Abschlussentspannung, bei der wahlweise die Augen offen oder geschlossen bleiben können. So reisen die Gedanken mal ans Meer, mal in die Kindheit oder durch den gesamten Körper. Abgerundet wird die Stunde mit den Klängen von tibetischen Zimbeln, die im Kopfbereich Wachheit und Klarheit geben.

Yoga ist auch ein bisschen Seelenheil. Ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte der Einzelnen gehört ebenso zu meinem Unterricht wie Impulse zu geben, um beispielsweise mit einer Übung ein ungutes Gefühl oder körperliches Unbehagen zu bessern. Ich begeben mich gerne auf die Entdeckungsreise mit älteren Menschen, ob mit oder ohne Demenz, aber stets auf gleicher Augenhöhe.

Natalie Stenzel

Gründerin & Inhaberin von Kijana Yoga, Peissenberg

→ Kontakt:

kijanayoga@mail.de



Schultern dehnen löst Spannungen und öffnet den Brustraum für eine bessere Atmung



Energetisierende Körperübung: die Verbindung mit der Herzensenergie wird hergestellt