

INTERVIEW

Yoga als Medizin

Im Gespräch mit Christiane Keller-Krische

Yoga ist sehr beliebt. Was Yoga für die Gesundheit leisten kann zeigt unser Gespräch mit der WBZ-Trainerin und Buchautorin Christiane Keller-Krische. In ihrem neu erschienen Buch „Yoga als Medizin. Nie wieder Zähneknirschen“, das im Buchhandel oder unter www.yoga-als-medicin.de erhältlich ist, erläutert Keller-Krische Wege der Gesundheit.



Christiane Keller-Krische.

Foto: Privat

Was kann Yoga für die gesundheitliche Prävention bewirken?

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept zur Gesunderhaltung und spricht Körper, Geist und Seele an. Was den Körper betrifft, so bewegen wir ihn im Yoga auf sinnvolle Weise, aktivieren die Muskeln, bewegen die Gelenke, dehnen, recken, strecken uns, beugen uns nach vorne, nach hinten, drehen den Körper um die eigene Achse und schulen das Gleichgewicht und vieles mehr. Was den Geist betrifft, so fühlt sich dieser in einem beweglichen, gesunden Körper wohler. Wir sind offen für die Umsetzung von Ideen und frei zur Bewältigung des Alltags, ohne dass uns unser Körper daran hindert. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Wie können entspannen, sind zuversichtlicher und können gut schlafen. Die Seele, unsere Gefühle und Emotionen, sind damit auch entspannter. Das macht uns glücklicher. Auch zur Prävention von psychosomatischen Erkrankungen kann Yoga sehr hilfreich sein.

Yoga, eine Alternative zu Arzneimitteln?

Arzneimittel sind eine „schnelle Lösung“ von außen. Wir selbst müssen nichts tun, uns wird geholfen. Im Yoga müssen wir selber aktiv werden über einen längeren Zeitraum. Yoga ist ein Prozess. Neulich sagte eine Teilnehmerin zu mir, Yoga habe ihr Leben nachhaltig zum Besseren verändert. Im Yoga lernen wir, den Atem zu kontrollieren, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen. Unser Körper spricht mit uns. Wenn wir nicht hinhören, wird er lauter, meldet sich sogar mit Schmerzen. Yoga ist eine wirkungsvolle Präventionsmaßnahme zur Verhinderung von Krankheiten. Wer wenig krank ist, braucht wenig Arzneimittel.

Ist Alter ein Hindernis?

Nein, auf keinen Fall. Eine kleine Geschichte: Ein sehr alter, gebrechlicher Mann kommt zu

einem weisen Yogi und fragt: „Wie lange kann ich noch Yoga üben?“ Der Yogi schaut den alten Mann eine Weile ruhig an und fragt: „Atmest Du noch?“ Es gibt so viele unterschiedliche Yogaübungen, für jeden ist etwas dabei. Alter spielt keine Rolle. Durch stetiges Üben erlangen ältere Menschen erstaunliche Beweglichkeit, körperliche und geistige Flexibilität und Wohlbefinden zurück. Viele Beispiele gibt es im WBZ-Programm.

Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit? Was kann Yoga da helfen?

Yoga ist „das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist“. Alle Körperübungen wurden eigentlich erfunden, um in Ruhe sitzen zu können, um die Gedanken zu beherrschen. Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit entstehen unter anderem auch durch permanente, nicht aufhören wollende Gedanken, die uns beschäftigt halten. Wir zerbrechen uns den Kopf, haben ihn zum Bersten voll, haben eine Menge Ideen im Hinterkopf oder würden am liebsten den Kopf in den Sand stecken. Das Ergebnis sind Sorgen und Stress. Die Zeit zwischen zwei und vier Uhr morgens nennt man auch die Sorgenstunde. Wir wachen auf und denken an alles Unerledigte. Yoga vermittelt uns mehr Gelassenheit und hilft, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Wie mit einem Lichtschalter lernen wir abzuschalten und dem Körper den wohlverdienten, regenerierenden, heilenden Schlaf zu ermöglichen.

INFOS

Neue WBZ-Yoga-Kurse beginnen im Februar sowie in den Folgemonaten. Programme liegen im Rathaus und beim Ingelheimer Wochenblatt aus. Weitere Infos gibt es unter www.wbz-ingelheim.de/volkshochschule oder Tel. 06132 / 790 03 10.