

In meinen Yoga-Kursen werde ich inzwischen immer öfter gefragt: Hilft Yoga bei der Demenz-Vorbeuge, gibt es vielleicht sogar spezielle Yoga-Übungen zum Erhalt gedanklicher bzw. motorischen Koordination? Das ist nicht überraschend, entspricht es doch einem Trend: Yoga-Treibende werden immer älter. Auch wenn wir noch so fit sind: Wir können davon ausgehen, dass jeder unter uns inzwischen Verwandte oder Bekannte hat, die auf die eine oder andere Art mit Parkinson, Alzheimer oder ähnlichen Erkrankungen kämpfen. Das beschäftigt und warnt.

Die diesbezüglichen Forschungen sind, Stand 2020, immer noch in den Anfängen. Fast täglich werden neue Ansätze formuliert. Mal liegt es an den Genen, mal nicht, mal an Zuviel, dann an Zuwenig Dopamin. Oder Cholesterol. Oder Vitamin B12. Manche haben Alutöpfe im Verdacht, andere tippen auf Strahlung ...

Generell lässt sich wohl sagen, Demenz, oder wie man inzwischen auch sagt „Kognitive Störungen“, sind Stoffwechselkrankheiten im Gehirn. Yogisch gesehen also im sechsten Chakra.

Generell und unabhängig vom Yoga möchte ich kurz auf folgende Bereiche in der Vorbeuge / Linderung hinweisen:

ERNÄHRUNG Wir sollten möglichst frische regionale Lebensmittel essen, möglichst chemiefrei, möglichst denaturierten Produkte vermeiden! Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, viele empfehlen ja Kurkuma. Ansonsten: Jede Woche einen Fasten - oder Reistag einzulegen, hilft dem Körper und damit auch dem Hirn, Ablagerungen und Gifte zu lösen.

LEBENSFREUDE, ALTES LOSLASSEN, SELBSTLIEBE Schicksalsschläge nicht zu verarbeiten, sondern sich von ihnen beugen lassen, führt oft in die Resignation, in den Rückzug. Auch das Gefühl den „Jungen im Weg zu stehen“ ist frustrierend. Nicht gebraucht zu werden, erzeugt Leere. Dem gilt es entgegenzuwirken. Vieles, über das wir uns jahrzehntelang definiert haben (Erziehung, Arbeit etc.) verliert mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Ab Lebensmitte gilt es immer mehr, den Sinn des Lebens neu zu finden.

Wenn der Antrieb fehlt, der Anreiz, dann wird alles sinnlos. Es lohnt sich also, hier früh genug genau hinzuschauen. Alte Traumata und Muster wollen entfernt werden, damit Neues Raum finden kann. Last will abgeschüttelt werden, damit Aufrichtung entsteht. Selbstwert lässt sich aber nicht kaufen, ich muss ihn aus mir selber heraus erschaffen. Dabei helfen folgende Punkte:

SOZIALES ENGAGEMENT KOMMUNIKATION Es ist eine traurige Tatsache, dass inzwischen für viele ältere Menschen die sozialen Kontakte auf Übergabe ihres „Essen auf Rädern“ reduziert sind. Es liegt an uns, den Kontakt zur Umwelt zu pflegen. Schachclub, VHS, Angebote im Seniorenbereich oder gar ein Ehrenamt. Engagement für ein Ziel ist nicht hoch genug einzuschätzen, um geistig fit und aktiv zu bleiben! Es gibt viele Möglichkeiten, dem eigenen Leben Sinn zu geben. Such dir welche aus und öffne die Tür.

UNGEWÖHNLICHE SITUATIONEN Wann hast du das Letzte Mal etwas gelernt und damit neue Verschaltungen im Gehirn gebildet? Schäl doch mal die Kartoffeln mit der anderen Hand, kauf dir eine Mundharmonika oder mach etwas, was du schon immer machen wolltest. Die Erweiterung des Horizontes bedeutet immer auch eine Neu-Verschaltung der Synapsen. Wir sollten niemals aufhören zu lernen. Nichts hilft uns mehr, im Kopf wach und beweglich zu bleiben.

KÖRPERARBEIT Körperliche Betätigung ist essentiell für dein Wohlbefinden. Das muss nicht Yoga sein. Einmal am Tag in Schweiß zukommen, das bewirkt so viel. Die Reinigungs-Organen werden angeregt, Wohlfühl-Hormone werden ausgeschüttet, der im Alter drohenden Schrumpfung wird ein Riegel vorgelegt.

STRESS-REDUKTION, STILLE Fast überall stehen wir durchgehend unter Reizüberflutung. Sich selber zu lauschen, sich selber auszuhalten, das will gelernt und gelebt werden. Probiers mal mit Gemütlichkeit, probiers mal ohne Handy und Co ...

WO HILFT YOGA BEI DER VORBEUGE ODER LINDERUNG KOGNITIVER STÖRUNGEN?

Es macht Sinn, ab einem Alter von 40 Jahren vermehrt darauf zu achten, gedanklich fit zu bleiben, das Gehirn bewusst herauszufordern. Yoga ist kein Allheilmittel, aber es kann helfen und unterstützen. Mit der Vielfalt an yogischen Übungen und Meditationen haben wir einen wertvollen Fundus, den wir nutzen können, um auch mit zunehmendem Alter geistig rege zu bleiben.

ASANAS Natürlich stehen für mich an erster Stelle die Übungen. Vor allem im Kundalini Yoga finden sich viele Übungsreihen, welche gezielt die Kopfdrüsen anregen und die Koordination der Abläufe im Gehirn verbessern. Schau nach Übungen, welche das sechste oder siebte Chakra ansprechen, nach Übungen, welche den Kopf unter das Herz führen, Yoga Mudra, Brücke etc.

Es ist schon viel wert, mit einer täglichen Praxis wie dem Sonnengruß regelmäßig in Schwung zu kommen.

Bei den Asanas lohnt es sich, auf fünf Aspekte besonders zu achten.

Verdauung, Stoffwechsel anregen Die wichtigsten Selbstreinigungskräfte des Körpers werden durch Bewegung angeregt. Das gilt auch für Ablagerungen im Gehirn. Herauszuheben sind Übungen, bei denen wir den Kopf unter das Herz bringen. Die Ausschüttungen unseres Drüsensystems haben wichtigen Anteil an unserer Gesundheit.

Koordination Wenn wir achtsam die dynamischen Asanas ausüben, entsteht ein wunderbares Körpergefühl, es ist wichtig, dort zuhause zu sein. Große Bewegungen helfen zum Beispiel besonders bei den Bemühungen, Parkinson im Schach zu halten. Du musst ja nicht gleich Fechten lernen, aber falsch wäre das auch nicht.

Blockaden lösen

Die Energie im Körper wieder ins Fließen zu bringen ist ein wichtiger Aspekt im Yoga. Wenn die Glieder dabei anfangen zu zittern, muss das nicht schlecht sein. Es löst und bringt uns die Leichtigkeit zurück, welche uns durch die Härte des Lebens abhandengekommen ist.

MEDITATION

Der präventive, aber sogar auch heilsame Aspekt des Meditierens bei demenziellen Problemen ist wissenschaftlich nachgewiesen. Im Bereich Prävention bei kognitiven Störungen setzen die Aktiv-Meditationen aus dem Kundalini Yoga in folgenden Bereichen an:

Altes Akzeptieren ... Loslassen Einer meiner Lehrer meinte mal: 95% unserer Gedanken beschäftigen sich mit inneren Kommentaren zu längst vergangenen Situationen. Damit rauben wir uns viel Kraft. Damit festigen wir nur das Gefühl von Ohnmacht. Meditieren kann uns helfen, alten Ballast abzuwerfen, uns nicht mehr als Opfer zu definieren.

Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl Lebensfreude Meditation, ihr Fokus und besonders die damit verbundene Aufrichtung und die Atemtechniken sind eine wahre Lebenshilfe. Wir tanken Kraft und lernen, mit den Herausforderungen des Alltags schöpferisch umzugehen

Verbundenheit, Gottvertrauen stärken Meditieren bringt uns im besten Fall zum dem Besten in uns. Das „Sacken lassen“ bringt Reflektion und relativiert so die Herausforderungen des Alltags. Es verbindet uns mit unseren Kraftquellen.

Hier eine Auswahl der in Frage kommenden Aktiv-Meditationen in diesem Buch.

Wechselnde Nasenlochatemung, Meditation, um das Lebensniveau zu erhöhen, Meditation für Projektion und Schutz, Meditation, um Selbstzweifel zu besiegen oder die Kirtan Kriya lassen sich auch von Yoga-Anfängern durchführen.

Oft sind es Schicksalsschläge, die unser Gehirn dazu bringen, sich zurück zu nehmen. Die Meditation, um Trauer hinter sich zu lassen, der Reflex zur Lösung innerer Konflikte, oder auch die Zehn Schritte zum inneren Frieden sind kraftvolle Werkzeuge, die wir nutzen können, um loszulassen und unsere Gedankenwelt freudig nach vorne auszurichten. Sie sind allerdings, da sie sehr intensiv sind, im Gruppenunterricht nur mit Vorsicht einzusetzen!

Das Yogaset auf den folgenden Seiten ist speziell zur Prävention kognitiver Störungen zusammengestellt.