

02.03.2012: **perfektes Yoga**

Also, da kann ich auch mitreden, beim perfekten Yogi -das bin nämlich ich 😊 Vor etwa 6 Jahren habe ich angefangen unter dem Motto, mach mal was, du wirst auch nicht jünger. Und Yoga schien mir in meiner absoluten Unwissenheit die unanstrengendste Variante von Alibi-Körperertüchtigung! Mit meinen "gstabigen" fast einsneunzig, einigen überflüssigen "Grämmer"! machte ich mich auf in mein Martyrium. Meine Knie stellten sich als total yogauntauglich heraus. Aber was macht man nicht alles um etwas zu tun gegen den anfangenden Zerfall. Einmal pro Woche genügte – mehr machen meine Knie nicht mit, entschuldigte sich mein inneres Phlegma. Das kann's doch auch nicht sein, sagte ich mir nach durchgequälten 4 Jahren und kaufte mir ein Paar Volleyball-Knieschoner. Ich vergesse das Gesicht des Sportverkäufers nie mehr als ich ihm erklärte wofür ich sie brauche. Es war für ihn offensichtlich einfacher vorstellbar, dass eine in die Jahre gekommene Riesin noch mit Volleyball anfängt als mit Yoga. Jedenfalls genieße ich mein neues gepolstertes Yogaleben nun 2x wöchentlich und es macht richtig Spass ganz gleich was alles machbar ist oder nicht. Unsere Yogalehrerin sagt immer, macht was euer Körper zulässt und visulisiert den Rest!