

Was ist Yoga? – Das beste Mittel zur Stressbewältigung!

Norderstedt (pmi). Yoga ist wissenschaftlich nachgewiesen eines der besten Mittel zur Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem stärkt sich. Weitere positive Effekte von Yoga sind die Steigerung der Konzentration, der Gelassenheit und der inneren Ruhe.

Wurde Yoga früher noch in der Esoterikecke angesiedelt, haben die Menschen heute den gesundheitlichen Nutzen von Yoga erkannt und für sich zu nutzen gelernt.

Yoga oder manchmal auch Joga geschrieben kommt aus der indischen Sprache Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Yoga umfasst die Techniken, die helfen, diese Einheit und die gesundheitlichen Vorteile zu erreichen.

Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Hier werden die Elemente aus Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung erlernt.



Yoga ist eines der besten Mittel zur Stressbewältigung.

Foto: pmi

Grundsätzlich kann jeder Yoga üben. Kinder und Senioren, Frauen und Männer, Gesunde und Erkrankte. Denn je nach körperlicher Verfassung und Lebensumstände können Übungen angepasst werden. So gibt es neben den Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene auch spezielle Angebote wie Yoga für den Rücken, Yoga für entspannte Schultern und Nacken, Yoga zum

Stressabbau, Yoga für Senioren und Business Yoga.

Auch muss man als Anfänger für Yoga nicht besonders gelenkig sein, wie dies auf dem einen oder anderen Yoga-Hochglanzfoto suggeriert wird. Es werden jeweils an die Schüler angepasste Übungen ausgewählt. Die Nebenwirkung, dass der Körper durch Yoga flexibler und gelenkiger wird, ist allerdings nicht auszuschließen.

Eine klassische Yogastunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung um auf der Yogamatte anzukommen und den Alltagsstress abstreifen zu können. Die darauf folgenden Atemübungen (Pranayama) aktivieren Energien, steigern das Lungenvolumen und verhelfen zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers. Der Sonnengruß im Anschluss sorgt für das Aufwärmen des

Körpers. Die Körperübungen (Asanas) stärken dann die verschiedenen Muskelgruppen gezielt. Sie dienen auch dazu selbst alte Verspannungen zu lösen.

Zum Abschluss folgt eine Tiefenentspannung. Hier werden Elemente aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenem Training nach Schultz, Bodyscan sowie Yoga Tiefenentspannungstechniken erlernt. Sie helfen wunderbar loslassen zu können und so mit neuer Kraft und Energie wieder in den Alltag zurückzukehren.

Yoga erlernt man am Bes-

ten in einem guten Yogastudio, in der die Yogalehrer eine fundierte Ausbildung erfahren haben, zum Beispiel in einem der größten europäischen Berufsverbände dem BYV (Berufsverband der Yoga Vidya Yogalehrer/-innen).

In der Regel ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich. Auf den Internetseiten kann man sich vorab über das Programm informieren. Es empfiehlt sich mindestens einmal pro Woche Yoga zu praktizieren um die positiven Wirkungen des Yogas optimal wirken lassen zu können.