

Yoga

Date : 1. Januar 2014

Yoga



Das fernöstliche Bewegungsprogramm Yoga gibt es bereits seit mehr als 3500 Jahren. Yoga bezieht sich auf den ganzen Körper: Es macht ihn geschmeidig und kräftig ihn. Zudem nimmt Yoga positiven Einfluss auf das Organsystem und löst innere Anspannung und Stress. Für die Wirkung von Yoga gibt es wissenschaftliche Belege. So hat eine Studie aus Atlanta ans Licht gebracht, dass Yoga sich senkend auf erhöhten Blutdruck auswirkt. Forscher aus Neu-Delhi haben bewiesen, dass Yoga zusätzlich die Leistungsfähigkeit steigert, Übergewicht reduziert beziehungsweise Übergewicht vorbeugt und eine Senkung des Cholesterinspiegels herbeiführt.

Außerdem haben Studien gezeigt, dass Yoga Ängste löst, selbstbewusst macht und gleichzeitig gegen Schmerzen und Unpässlichkeiten hilft. Die Übungen, die als Asanas bezeichnet werden, sollen in vielen Fällen sogar besser als jede Tablette wirken, da sie alle Ebenen ansprechen (Körper, Geist und Seele). Da Yoga sich an andere verbreitete Fitness-Bereiche anschließt wie

beispielsweise der Gymnastik, ist es für viele Menschen deutlich leichter zu erlernen als andere asiatische Techniken wie Tai Chi oder Qi Gong.

Ein großartiger spiritueller Hintergrund ist für das Yoga-Training, das drinnen und draußen durchgeführt werden kann, nicht erforderlich. Selbst wer sich Yoga nur von der rein sportlichen Seite nähert, wird von seiner positiven Wirkung nutzen.

Der Einstieg in Yoga

Wenn Sie länger bereits nicht mehr ärztlich untersucht worden sind oder bei Ihnen gesundheitliche Probleme vorliegen, sollten Sie vor dem Beginn mit Yoga vorab Ihren Arzt oder Heilpraktiker konsultieren und sich seine Zustimmung holen.

Für Anfänger – selbst für welche, die bereits sportlich aktiv sind, geht es im Yoga zunächst darum, zu erlernen eine Grundspannung im unteren Rückenbereich, im Bauch und im Beckenboden zu erreichen. Diese Spannung in der Mitte des Körpers hilft bei vielen Positionen besser im Gleichgewicht zu bleiben und die Haltungen stabiler einzunehmen.

Falls Sie sich intensiver mit Yoga auseinandersetzen wollen, ist der Besuch eines Yoga-Kurses ratsam.