Soforthilfe-Yoga

Beschwerden lindern durch gezielte Übungen

HEIKE OELLERICH
MIRIAM WESSELS

blv

Yoga-Grundlagen

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie das Heilpotenzial der Yogaübungen durch eine gute Ausgangshaltung vorbereiten, durch die richtige Atemtechnik unterstützen und durch die Einbettung in eine Set-Struktur optimieren können.

Yoga und seine Heilkraft

Das therapeutische Potenzial des Yoga liegt in der Verbindung von Körper, Geist und Seele. Krankheit bedeutet, dass auf mindestens einer dieser Ebenen eine Störung vorliegt, welche auch das Gesamtgefüge beeinträchtigt. Durch Yogaübungen (Asanas) werden bestimmte Bereiche des Körpers, wie zum Beispiel die Muskeln, Reflexpunkte und Meridiane, gezielt angesprochen. Gleichzeitig findet durch die bewusste Atemführung ein Ausgleich im gesamten Organismus statt.

Kurze Ruhephasen nach einzelnen

Übungen bieten Raum, um nachzuspüren und die Übung für sich selbst zu bewerten. Dadurch ist eine individuelle Abstimmung, was den Einsatz und die Länge der Übung betrifft, gut zu praktizieren.

Insgesamt kann man die innere und äußere Wahrnehmung seines Körpers durch Yoga verbessern. Man gibt dem eigenen Befinden mehr Aufmerksamkeit, lernt, sich gezielt zu helfen, und geht in der Folge fürsorglicher mit sich selbst um.

Forscher sind sich einig, dass Yoga der körperlichen Entspannung und dem mentalen und emotionalen Ausgleich dient. Da die Zusammenhänge zwischen dem Abbau von Stress und einem positiven Effekt auf das Immunsystem als erwiesen gelten, setzen zahlreiche Therapiezentren

Yoga bereits als Behand-lungsmethode ein. Studien belegen, dass meditative Übungen – wie im Yoga – für deutlich mehr Abwehrkräfte sorgen und den Körper schützen.

Die in den Kapiteln »Mentale Symptome« und »Körperliche Symptome« vorgestellten Yogaübungen können Sie wie folgt nutzen:

- passen Sie dabei immer die Anstrengung Ihrem Allgemeinzustand an
- jede Übung einzeln zum gezielten therapeutischen Einsatz ausführen
- SOS-Übungen bei akuten Beschwerden nutzen
- mehrere Übungen zu einem Set verbinden