

Weitere wichtige Elemente aus dem Yoga sind die Meditation und die Entspannung, auch »Savasana« genannt. Meditation ist eine Konzentrationsübung, um sich seiner Gedanken bewusst zu werden und tiefe Entspannung, aber auch Stille zu erlangen. Savasana bezeichnet die Entspannungsphase insbesondere nach den Yogaübungen. Damit wird dem Körper nach der Anstrengung eine Extraportion Erholung gegönnt.

### **DAS KLASSISCHE YOGA BESTEHT AUS FÜNF ELEMENTEN:**

- \_\_ Körperübungen (Asanas)**
- \_\_ Atemübungen (Pranayamas)**
- \_\_ Ernährungsempfehlungen**
- \_\_ Innere Reflexion und Konzentration (Meditation)**
- \_\_ Entspannung (Savasana)**

Es gibt viele verschiedene Yogastile und -richtungen. Manche sind sehr alte klassische Traditionen, wie Hatha-Yoga oder Yin-Yoga, die auch hier in diesem Buch angeführt sind. Daneben existieren viele Zweige: Zu den jüngeren Stilen, die ebenfalls an das traditionelle Yoga anknüpfen, zählen beispielsweise das Bikram-Yoga (geübt wird bei einer Raumtemperatur von 40 °C) oder das Jivamukti-Yoga (kraftvoller, dynamischer Yogaflow). Zudem gibt es, vermehrt in den westlichen Erdteilen, trendige Yogaversionen wie Acro-Yoga (Partner-Yoga), Yoga mit Tieren und eben auch SUP YOGA.

Alle Yogastile greifen auf 84 Körperübungen zurück. Dabei setzt jeder Stil einen eigenen Schwerpunkt, schafft Varianten und variiert auch die Abfolge. Es gibt also eine große Bandbreite und viele Auswahlmöglichkeiten. So findet sicherlich jeder den Stil, der am besten zu ihm passt.

In diesem Buch werden klassische Yogatechniken aus dem Hath-Yoga und dem Yin-Yoga gezeigt. Diese Techniken umfassen eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, welche wesentliche Elemente des traditionellen indischen Yogas sind.

# WARUM YOGA PRAKTI- ZIEREN?

**Die vielen positiven Auswirkungen** von Yoga auf den Körper und auf die Psyche sind über viele Jahrhunderte erprobt. Wer Yoga praktiziert, kann sich in Einklang mit sich selbst bringen und mehr Harmonie im Leben finden. Yoga ist auch in der westlichen Kultur schon lange nicht mehr nur ein Trend. Es hat sich hierzulande ebenfalls schon etliche Jahre bewährt und findet großen Zulauf.

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch Stress, schlechte und schnelle Ernährung und zu wenig Bewegung. Symptome wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rückenbeschwerden und Übergewicht lassen sich häufig auf diesen Lebenswandel zurückführen. Viele Menschen befinden sich in einer negativen Gedankenwelt, weil sie den Alltag als stressig empfinden. Das erzeugt Depressionen, Existenzängste und führt dazu, dass viele über Burn-out klagen.



Durch wissenschaftliche Tests\* und viele persönliche Erfahrungen von Yogapraktizierenden wurde nachgewiesen, dass Yoga Beschwerden wie die oben beschriebenen und Dysbalancen im Körper und Geist lindern kann.

\* Forschungen von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen im Immanuel Krankenhaus Berlin

## YOGA WIRKT AUF KÖRPER UND GEIST

\_\_\_ **Physiologische Wirkung:** Bewegungs- und Atemübungen wirken sich ausgleichend auf den Körper aus. Die Muskeln werden gekräftigt und gelockert, Verspannungen lösen sich, Haltungsmuster verändern sich zum Positiven.

\_\_\_ **Psychische Wirkung:** Das vegetative Nervensystem wird mithilfe von Atem- und Entspannungselementen stimuliert, gezielte Übungen beruhigen und bringen den Körper wieder in Balance. Wirksam wird dieser Benefit durch den Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus: Diese beiden Teile des vegetativen Nervensystems steuern unsere unwillkürlichen Vorgänge im Körper. Der Parasympathikus senkt unter anderem den Herzrhythmus, die Atemfrequenz und die Ausschüttung von Stresshormonen.

Weitere positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei stressassoziierten Symptomen wie Übergewicht und Schmerzen bei Rückenbeschwerden oder Migräne. Ein weiterer Vorzug: Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet – mit entsprechendem Fokus – in jeder Lebenssituation die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu verbessern.

### YOGA WIRKT:

- entspannend
- mobilisierend
- kräftigend
- ausgleichend
- durchblutungsfördernd
- konzentrationsfördernd
- belebend
- ganzheitlich

### YOGA ZUR LINDERUNG VON ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Viele Yogatechniken sind schulmedizinisch in mehrfacher Hinsicht förderlich und können so ergänzend zur medizinischen Behandlung auch therapeutisch eingesetzt werden. Das Praktizieren von Yoga kann vor allem bei nachstehenden Krankheitsbildern Linderung bringen:

**Asthma:** Aufgrund der beim Yoga praktizierten Atemübungen und der Mobilisation von Brustwirbelsäule und Brustkorb wirkt sich bei Menschen mit Asthmaerkrankungen Yoga positiv aus. Es verändert das Atemverhalten, die Atmung wird tiefer und langsamer. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und Ängste gelindert.

**Bluthochdruck:** Gezielte Yogaübungen führen auch hier zu einer positiven Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Studien haben gezeigt, dass vor allem Hatha-Yoga bei hohem Blutdruck bereits nach vier Wochen zu entscheidenden Verbesserungen führt. Yoga wirkt sich zwar nicht auf die Ausdauerleistungen aus, doch können entsprechende Körper- und Atemübungen das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und die Durchblutung innerer Organe fördern. Entspannungsübungen unterstützen dabei, das System wieder zu beruhigen.