

Yoga-to-go ist ein moderner Mix aus Yoga-Körperübungen (Asanas) für häufig vorkommende Beschwerden, Atemtechnik, Wissen über Superfoods und Übungen zu Achtsamkeit. Dieser Mix ist bewusst gewählt, weil nicht jeder in der heutigen schnelllebigen Zeit die Muse und Ruhe hat, sich durch einzelne dicke Bücher über Kräuterkunde, Superfoods, Yoga, Achtsamkeit, Atemtechniken usw. durchzuarbeiten.

Yoga-to-go bietet Ihnen Unterstützung bei ausgewählten Gesundheitsproblemen:

- Soforthilfe gegen Stress sowie dauerhafte Kontrolle und Abbau von Stress
- Hilfe gegen chronische Erschöpfung
- Soforthilfe gegen Rückenschmerzen und Verspannungen
- Hilfe gegen Schmerzen in Schultern und Nacken
- Nachhaltige Stärkung des Immunsystems
- Ergänzende Antidepressivtherapie
- Prävention vor Herzinfarkt, Diabetes, Bluthochdruck

Die Langzeiteffekte von Yoga-to-go sind in der Prävention zu sehen. So belegen internationale Studien die präventive Wirksamkeit von Yoga bei Herzinfarkt, Osteoporose, Diabetes mellitus, Demenz, aber auch zur Körperstraffung, Stärkung des Bindegewebes sowie zur Gewichtskontrolle.

1.2 Wie ist Yoga-to-go entstanden?

Yoga-to-go ist eine therapeutisch-pragmatisch ausgerichtete Form des Yoga, die eine schnelle und zugleich wirkungsvolle Hilfe bei Stress, chronischer Erschöpfung, Arthroseschmerzen, Rückenschmerzen und Muskelverspannungen bieten kann und die gleichzeitig eine positive Lebenseinstellung vermittelt. Heutzutage ist eine enorme Menge an Literatur zu Yoga, Naturmedizin, Heilung mit der Kraft der Natur und Body-Mind-Medizin auf dem Markt.

Was dieses Buch von vielen anderen unterscheidet ist der integrative Ansatz: Sie können mit den aufgezeigten Methoden, Übungssequenzen sowie der Vorstellung von ausgewählten Superfoods sofort beginnen und aktiv etwas für sich selbst tun.

Die Yoga-to-go-Methode ist aus dem Bedürfnis entstanden, Menschen eine schnelle, wirkungsvolle Unterstützung, gezielte Hilfe oder Lösung anzu-

bieten, ihren Stress innerhalb kurzer Zeit kontrollieren und abbauen zu können, Stressfolgeerkrankungen bei regelmäßiger Anwendung mittelfristig zu reduzieren oder sogar zu beseitigen, Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle zu lindern oder ganz zu heilen.

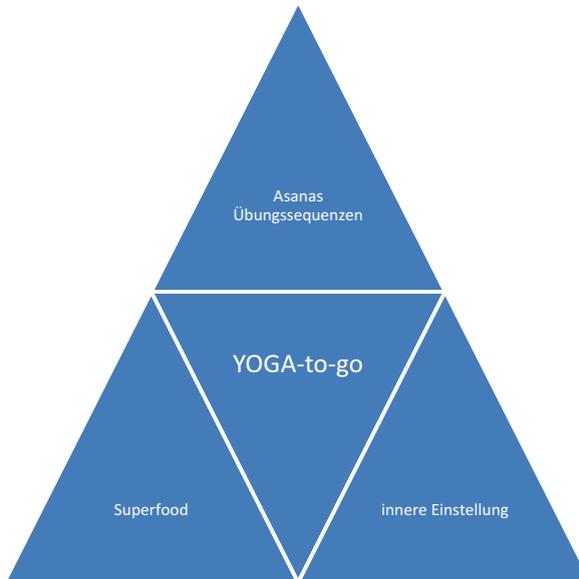
Menschen haben heutzutage oftmals immer weniger Zeit bzw. sie sind der Meinung, wenig Zeit für sich selbst zu haben. Natürlich empfehle ich hierzu auch, sich einmal mit Themen wie Zeitmanagement zu beschäftigen. Denn hat man dieses einmal für sich getan, wird man feststellen, wie viel Zeit man für sich selbst übrig haben kann.

1.3 Yoga-to-go besteht aus diesen drei Teilen: Yoga-to-go-Übungssequenzen/Asanas, Achtsamkeit/Tipps zu einer positiven inneren Einstellung, Superfood

Die Übungssequenzen trainieren Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Als Folge davon verbessert sich die Durchblutung und Muskeln, Sehnen, Bänder, Blut- und Lymphgefäße werden gestärkt, die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was Schmerzen und Verspannungen lindert. Bandscheibenvorfälle können gelindert, manchmal sogar beseitigt werden!

Eine positive innere Einstellung hilft, Ihren Lebensstil positiv zu verändern, zu einem Gleichgewicht zu finden und neue Energie zu tanken. In einer eigenen Studie mit mexikanischen männlichen Führungskräften der Altersgruppe 50–60 Jahre über einen Zeitraum von vier Jahren konnte ich die beruhigende, ausgleichende Wirkung dieser Yoga-Methode nachweisen, was zur Reduzierung der Folgeerscheinungen von Stress führte. So normalisierten sich initial zu hohe Blutdruckwerte zu 90 Prozent, Magenschmerzen und Reizdarmsymptome reduzierten sich zu 88 Prozent, Schlafstörungen und Kopfschmerzen wurden sogar zu 93 Prozent beseitigt. Yoga-to-go hilft ganzheitlich.

Eine Vorstellung von ausgewählten Superfoods unterstützt Sie in der effektiven Prävention vor den großen Zivilisationskrankheiten Diabetes, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Arthrose, Gelenkverschleiß und chronischer Erschöpfung. Sie stärken das Immunsystem und können sogar einen positiven Einfluss auf Krebserkrankungen haben.



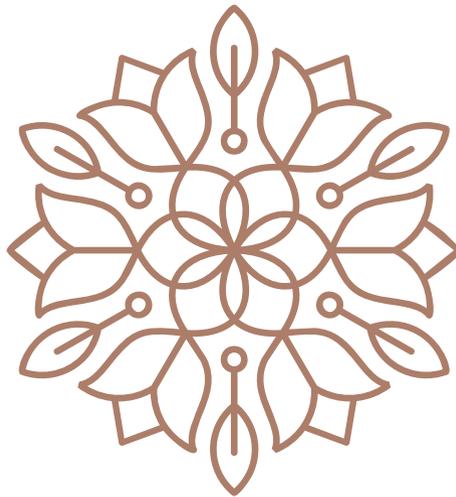
Das Dreieck symbolisiert die Gleichrangigkeit der drei Aspekte körperliche Bewegung (Yoga-Sequenzen), bewusste, gesunde Ernährung und innere Einstellung als ein ganzheitliches Zusammenwirken für ein Leben im Gleichgewicht. Ich verwende das Konzept des Dreiecks zum Beispiel auch für meine Gewichtsabnahmeklienten, die nur dann erfolgreich abnehmen und nachhaltig ihr Gewicht kontrollieren können, wenn sie die drei Aspekte Bewegung, Ernährung und innere Einstellung gleichrangig berücksichtigen und einbeziehen.

Was also ist das Besondere am Yoga-to-go-Konzept?

- Es beansprucht nur wenige Minuten Zeit täglich.
- Sie brauchen keine besonderen Hilfsmittel.
- Sie können es überall durchführen: zu Hause, im Büro, auf Reisen, an der Bushaltestelle, auf dem Flugplatz; im Stehen, im Sitzen, im Liegen, mit Rollator.
- Die einzelnen Yoga-Sequenzen sind für häufig vorkommende Gesundheitsprobleme zusammengestellt, sind einfach durchzuführen und mit ungefähren Zeiten versehen, um Ihnen die zeitliche Planung für Ihr ganz individuelles Programm zum Erhalt der Gesundheit zu erleichtern.

2

Yoga und Stress



Es existieren kilometerlange Regale mit Büchern zum Thema Stress. Es sollen deshalb hier nur einige Fakten über Stress und die Folgen von zu viel Stress erklärt werden, weil man besser nachvollziehen kann, warum es sinnvoll sein kann, die Yoga-to-go-Methode regelmäßig zu praktizieren. Stress ist allgegenwärtig in unserer Welt. Wir können ihn nicht immer beseitigen oder gar abschaffen. Wir können jedoch lernen, und das sollte unser Ziel sein, den persönlichen Stress zu kontrollieren. Wir können viel tun, damit er uns nicht

„Man kann nicht gestresst und entspannt zur gleichen Zeit sein.“ (Kommentar von Maribel, Teilnehmerin meines Kurses „Yogic-Stress-Management“, Mai 2005, Puebla, Mexiko)

krankmacht. Stress ist alles, was Körper, Geist und Seele durch ein Zuviel an Beanspruchung belastet.

Wir können natürlich alles mit Stress tun und unser tägliches Leben sehr wohl mit und unter Stress meistern, aber wir tun die Dinge mit Stress ganz anders als ohne. In Entspannung und Ruhe ist es schwer, sich gestresst zu fühlen. Daraus ergibt sich, dass man möglichst versuchen sollte, sich in einen entspannten, stressarmen Zustand zu bringen. Dazu bietet Yoga-to-go geeignete Strategien und Überlegungen an.

Es gibt unendlich viele Definitionen für Stress! Hunderte von Forschern haben ihre persönliche Definition von Stress abgegeben. Eine Tatsache ist: Wenn das Überleben und die eigene Sicherheit gefährdet werden, reagiert zunächst einmal jeder Organismus gleich. Er bringt sich in einen Zustand von Kampf oder Flucht, um der Gefahr zu entkommen. Dieser Mechanismus funktioniert bei einem Frosch genauso wie bei uns Menschen. Sowohl der Frosch als auch wir Menschen besitzen einen speziellen Teil des Gehirns, von manchen Wissenschaftlern auch „Reptiliengehirn“ genannt, der das auslöst wie V. Birkenbihl sagt (Birkenbihl 2002).

Wir unterscheiden zwei Arten von Stress: den positiven oder Eustress und den negativen oder Distress. Den Eustress brauchen wir, denn er ist lebensnotwendig, er fördert unsere Weiterentwicklung und spornt uns zur Leistung an. Er kann uns sogar zu Höchstleistungen bringen. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Maß an Stressenergie. Der Volksmund sagt z. B.: „Wer rastet, der rostet.“ Spitzenleistungen sind ohne kontrollierten Stress kaum möglich. Der Sportler, der sich mental auf Wettkampf eingestellt hat und seine Stressreaktionen genau kontrolliert, setzt im richtigen Moment die bereitgestellte Energie zur Höchstleistung ein. Eine befreundete Opernsängerin hat mir einmal gesagt: „Ich singe am besten, wenn ich etwas Lampenfieber habe“. Stress ist also zunächst einmal positiv und nur das Übermaß macht uns krank.

Beim Distress ist die Stressmenge zu hoch. Die Stressmenge wird bestimmt durch die Dauer, Häufigkeit, Intensität und natürlich die individuelle, ganz persönliche Bewertung, wie jemand eine stressige Situation erlebt. So kann bei dem einem das Kerzenlicht mit Entspannung, Gemütlichkeit und Wohlbefinden assoziiert werden und bei dem anderen, der vielleicht schon einmal eine schwere Verbrennung erlitten hat, schon allein der Anblick einer brennenden Kerze die schlimmste Panik und Stress auslösen.

Der Körper empfindet eine stressbeladene Situation instinktiv als Bedrohung und antwortet darauf mit einer Kampf- oder Fluchtreaktion. Das Gehirn meldet dem Körper in Stresssituationen, dass Gefahr droht und er sich fertig machen muss für Kampf oder Flucht, wie V. Birkenbihl sagt (Birkenbihl