

Yoga - Methode



Yoga (abgeleitet vom Sanskritwort Yui = paaren, zusammenspannen) bedeutet fernöstliche Weisheit mit dem Ziel der harmonischen Einheit von Körper, Geist und Seele und der meditativen Selbsterkenntnis. Diese führt über eine gesunde Lebensweise ([Ernährung](#), Bewegung usw.) zu besserer Gesundheit und höherer Lebensqualität. Yoga bietet konkrete [Übungselemente](#) einer nicht leistungsbezogenen Körpergymnastik und bietet auch im Alltag realisierbare gesundheitsorientierte Vorschläge zur Lebensführung. Obwohl sich Yoga in der Indischen Kultur und Religion entwickelte, erfordert seine Praxis keine speziellen Glaubensvorstellungen oder religiösen Übungen.

Wirkung: geistig, die Geistesart, das Denkvermögen betreffend (von lat. mens ‚Geist‘, ‚Verstand‘) Mentale

Mentale Kräftigung - Gefühl tiefer [Entspannung](#)

- Allgemeines Wohlfühl mit Verminderung hastiger Atmung
- Verbesserung der [Körperbeweglichkeit](#), Gelenkigkeit, Muskelkraft, Atemtechnik und Konzentrationsfähigkeit
- zum Erreichen allgemeiner Gelassenheit und Seelenruhe
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung aller Organe
- Zunahme der Elastizität des Bewegungsapparates
- Einregulierung und Funktionsverbesserung von Hormonsystem (nach innen (ins Blut) gerichtete Drüsen ohne Ausgang, z. B. Schilddrüse, Nebenniere endokrinologischer endokrinologischer

Die körpereigene Regulation unterliegt komplexen biokybernetischen Regelsystemen. Dabei wird der optimale Gesundheitszustand durch das Ineinandergreifen unzähliger Regelkreise bestmöglich stabilisiert.

Homöostase ist diesbezüglich der Idealzustand. Regelkreise

vegetative Umstimmung, Stabilisierung und Verbesserung des körperlich-geistig-seelischen Gleichgewichtes

- Stressabbau durch Erhöhung der unspezifischen Stresstoleranz

Geeignet bei

- Nervösen Erschöpfungszuständen, auch vorbeugend
- Stressproblemen
- Einseitiger körperlicher und seelischer Belastungssituation
- Schlafstörungen
- Angstzuständen
- Prämenstruellem Syndrom
- [Arthrose](#) – eine Reduzierung der Gelenksteife kann erwartet werden
- Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Störungen (funktionell)
- Herz-Kreislauf-Störungen (funktionell)
- Blutdrucksenkung lässt sich erwarten (Anpassung von Medikamenten!)
- Atembeschwerden, [Asthma](#)

- In Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung

© Dr. Bachmann - Lesen Sie mehr über die [Grundlagen](#).