

Yoga – ein ganzheitliches Konzept für alle



Viele Menschen verbinden mit dem Begriff Yoga erst einmal komplizierte Körperpositionen, die eine gewisse Flexibilität des eigenen Körpers voraussetzen. So wird Yoga gerne mit abenteuerlichen Körperpositionen wie zum Beispiel einem Bein hinter dem Kopf oder einem Kopfstand in Verbindung gebracht. Und bevor man sich wirklich mit Yoga auseinandersetzt, denkt man schon: „Nein, das ist doch nichts für mich!“ oder „Das kann ich doch niemals!“. Vielleicht ertappen Sie sich gerade selbst bei dem Gedanken. Aber: Jeder kann Yoga praktizieren! Sie müssen hierfür kein besonderes Verknotungstalent haben. Für viele Körperpositionen, die sogenannten Asanas, gibt es verschiedene Variationen oder Alternativen, um diese an die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen der übenden Person anzupassen. Ziel hierbei sollte nämlich nicht die sportliche Höchstleistung sein, sondern achtsam mit seinem Körper umzugehen.

Wer nicht gut am Boden trainieren kann, führt eben Übungen im Stehen oder Sitzen aus - und diese auch nur im Rahmen des eigenen Wohlfühlens sowie der eigenen Grenzen. Zudem besteht Yoga nicht nur aus den Körperübungen, sondern auch aus Atemübungen (dem sogenannten Pranayama), Meditation, Entspannung und Empfehlungen zur gesunden Ernährung. Es ist somit ein ganzheitliches Konzept, welches sich nicht nur auf die Beweglichkeit, sondern auch auf ganz unterschiedliche gesundheitliche Aspekte positiv auswirkt und den Geist zur Ruhe bringt.

Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2021 konnte unter Berücksichtigung verschiedener Arbeiten einen positiven Effekt von Yoga auf den Blutdruck feststellen. Menschen, die ihr Leben hin zu einem gesünderen Lebensstil verändert haben, konnten noch einmal zusätzlich von Yoga profitieren. Der positive Effekt auf die Cholesterinwerte wurde dadurch zusätzlich gesteigert. Auch unser Immunsystem kann durch Yoga gestärkt werden. Entzündliche Prozesse im Körper werden mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Hierzu zählen neben anderen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Depressionen. Es konnte in einer Vielzahl an Studien festgestellt werden, dass durch eine regelmäßige Yogapraxis verschiedene Entzündungsmarker, also die Blutwerte, welche eine Entzündung im Körper anzeigen, positiv beeinflusst werden können. Hierbei ist auch das Zusammenspiel von Immunsystem und Stress zu nennen, welches durch Yoga reduziert werden kann. Darüber hinaus kommt das ganzheitliche Konzept bei bereits bestehenden Erkrankungen unterstützend zur konventionellen Behandlung zum Einsatz. In der Krebstherapie wird beispielsweise bereits seit längerer Zeit Yoga zur Stress- und Schmerzbewältigung ergänzend genutzt. Ebenso zeigen sich bei den Betroffenen neben dem positiven Aspekt des gesteigerten Wohlbefindens und der Angst- und Stressreduktion positive Effekte auf das Immunsystem. Zu den bereits aufgeführten Effekten des Yoga auf unsere Gesundheit können sich noch zahlreiche weitere einreihen, wie der Einfluss auf das Hormonsystem, den Stoffwechsel, aber auch den Schlaf.

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, Yoga auszuprobieren und die gesundheitsfördernden Aspekte für sich zu nutzen, möchten wir Ihnen hierfür noch ein paar Tipps an die Hand geben.

- Leider ist der Begriff Yogalehrer oder Yogalehrerin nicht rechtlich geschützt. Das heißt, es kann sich prinzipiell jeder so nennen und Yoga unterrichten, ohne fundierte Kenntnisse in diesem Bereich zu haben. Daher informieren Sie sich bitte vorab, ob diese Person eine fundierte Ausbildung und dementsprechende Qualifikationen nachweisen kann. Es geht schließlich um Ihre Gesundheit!
- Wenn Sie unter Vorerkrankungen leiden, sollten Sie dies der Lehrperson unbedingt mitteilen. Dementsprechend kann die Lehrperson für Sie ungeeignete Übungen auslassen oder Ihnen Alternativen anbieten.
- Gehen Sie nur soweit in eine Übung hinein, wie Sie sich wohlfühlen. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck. Auch wenn die Person neben Ihnen sich verbiegen kann wie ein Schlangemensch, heißt es nicht, dass Sie dies auf Biegen und Brechen auch tun müssen.

Sie sind dort, um sich etwas Gutes zu tun und nicht, um irgendjemandem etwas zu beweisen. Spüren und akzeptieren Sie Ihre eigentlichen körperlichen Grenzen. So lernen Sie Ihren Körper besser kennen und gehen achtsam mit diesem um.

- Werfen Sie nicht direkt die Flinte ins Korn, wenn Sie in Ihrer ersten Einheit merken, dass es irgendwie nicht richtig passt. Auch wenn die Qualifikationen der Lehrperson passen, kann es durchaus passieren, dass die Chemie nicht stimmt. Manchmal muss man mehrere Yogalehrerinnen bzw. -lehrer oder auch unterschiedliche Yogastile ausprobieren. Hören Sie hierbei auf Ihr Bauchgefühl. Sie müssen sich dabei wohlfühlen.
- Gerne können Sie sich auch noch zu den verbleibenden Terminen (3./10. Juli) der kostenfreien DSLG-Outdoor-Yoga-Nights 2024 in Ottweiler anmelden. Hier können Sie in einer besonderen Atmosphäre in den Abendstunden mit einer Yogaeinheit den Tag entspannt ausklingen lassen. Sie benötigen hierfür lediglich eine eigene Gymnastik- oder Yoga-Matte. Die Anmeldung und weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.eveno.com/outdooryoganights2024

Worauf warten Sie noch? Nutzen Sie die zahlreichen positiven Effekte des Yogas, und das ganz nebenwirkungsfrei.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Estevao, C. (2022). The role of Yoga in inflammatory markers. *Brain Behavior, & Immunity – Health*, 20. Zugriff am 21. Juni 2024 unter <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666354622000114>.

Falkenberg, R. I., Eising, C. & Peters, M. L. (2018). Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of behavior medicine* 41, 467-482. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9914-y>.

Giridharan, S., Bhana, R. (2024). The Impact of Yoga on the Immune System of Cancer Patients: A Scoping Review of Current Evidence. *International Research Journal of Ayurveda & Yoga*, 7 (2), 33-40.

Khandekar, J. S., Vasavi V. L., Singh, V. P. Samuel, S. R., Sudhan, S. G. & Khandelwal, B. (2021) Effect of Yoga on Blood Pressure in Prehypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*. Zugriff am 21. Juni 2024 unter <https://online-library.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2021/4039364>.

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/photo/front-view-active-senior-people-performing-yoga-yoga-mat-park-245292920.html>



<https://depositphotos.com/photos/green-yoga-mat.html?qview=5223958>