

Yoga und Gesundheit

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Bei den Übungen werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Es kommt zur Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- und Lymphgefäße. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führt.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.