

Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

www.bgkk.at

Ausgabe 3/2014

Spezial
**Das Lymphsystem –
Transportwunder und
Immunkraftwerk**

Gesünder Leben
**Yoga – wenn
Tradition zum
Trend wird**

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**



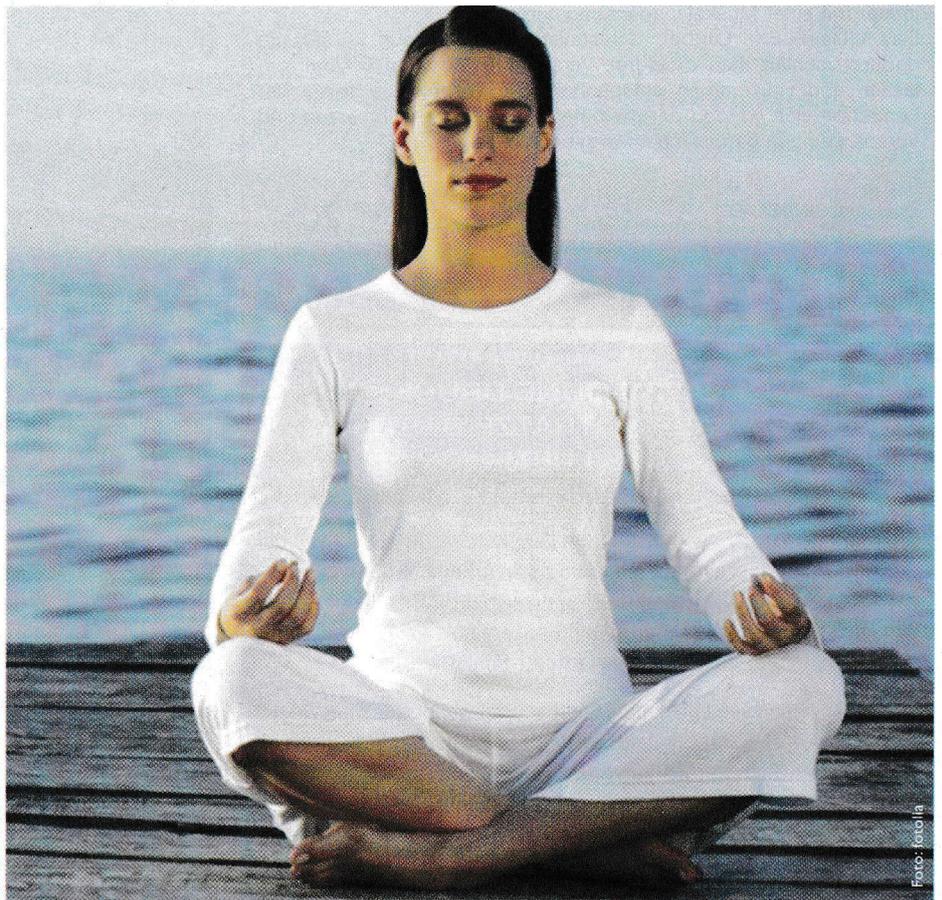
Yoga – wenn Tradition zum Trend wird

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und hat eine tausende Jahre alte Tradition. Heute ist Yoga in der westlichen Welt zum Trend-Sport geworden: Entspannung & Fitness für Körper, Geist und Seele.

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem indischen Sanskrit und heißt „Einheit, Harmonie“. Ursprünglich diente Yoga dazu, über die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele spirituelle Ziele zu erreichen, um letztlich eins mit dem wahren Selbst, mit dem Kosmischen, mit Gott zu werden. In unserem westlichen Verständnis von Yoga stehen ganzheitlich orientierte, gesundheits- und entspannungsfördernde Aspekte im Vordergrund. Dabei geht es im ersten Schritt darum, Körper und Geist zu entspannen und zur Ruhe zu bringen. Gelernt wird, auf körperlicher wie auch geistiger Ebene achtsamer mit sich selbst umzugehen. Durch Übung gelingt es in der Folge, diese Achtsamkeit im Alltag anzuwenden sowie auch den Mitmenschen mit entsprechender Achtsamkeit zu begegnen.

Verschiedene Arten von Yoga

Es gibt unzählige viele Yoga-Arten, die mit der Zeit entstanden sind bzw. speziell entwickelt wurden. Wobei sich im westlichen Kulturkreis jene Yoga-Arten durchgesetzt haben, die eher körperbetonte Praktiken beinhalten. Vor allem das so genannte „Hatha-Yoga“ eignet sich optimal für Einsteiger. Wobei das „Sivananda-Yoga“ (benannt nach seinem Gründer Swami Sivananda) – auch oft als klassisches



Yoga bezeichnet – die folgenden drei Bestandteile einer typischen Yoga-Stunde kennt:

Körperübungen: Asanas

Diese Übungen umfassen bestimmte Yoga-Stellungen, die jeweils eine gewisse Zeit lang zu halten sind. Dadurch werden Muskelstärke, Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf

sanfte Art verbessert. Asanas bringen die blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen – dadurch werden Selbstheilungskräfte im Organismus aktiviert und Balancen wieder hergestellt, um die Gesundheit zu erhalten bzw. der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen.

Atemübungen: Pranayama

Mit dem Atmen nehmen wir nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana

(Lebensenergie) auf. Die meisten Menschen atmen zu flach. Beim Yoga lernt man, zum natürlichen Atmen zurückzukehren, wodurch sich Stress und Verspannungen lösen. Das richtige Atmen hilft, schlechte Körperhaltungen zu korrigieren sowie Angst, Depression und Aggression zu überwinden. Auch Lampenfieber kann dadurch wirksam bekämpft werden.

Tiefenentspannung

Üblicherweise enden Yoga-Stunden mit 10 bis 15 Minuten Tiefenentspannung. Auf dem Rücken liegend werden sämtliche Teile des Körpers gezielt entspannt, wodurch schließlich auch der Geist Entspannung zulassen kann. So werden Stresshormone abgebaut, Immun- und Heilungskräfte gefördert sowie geistige Stärke und innere Ruhe wieder hergestellt. Die genannten positiven Wirkungen stellen sich nicht sofort ein – Yoga sollte regelmäßig praktiziert werden, um die vielen wohltuenden Effekte umfassend zu erzielen und zu erhalten.

Yoga als ganzheitliches Training

Yoga bringt Entspannung für Körper, Geist und Seele. Yoga kann aber auch ganz schön schweißtreibend sein, wenn z.B. in Fitnesscentern körperlich anstrengende Yoga-Arten wie Power-Yoga oder Hot-Yoga oder Mischungen mit anderen Trainingsprogrammen wie Yoga-Pilates oder Yoga-Fitness praktiziert werden. Und Yoga ist nicht zuletzt Medizin – eine Tatsache, die auch von immer mehr Ärzten anerkannt wird.

Wirkungen, die die Gesundheit und Heilung fördern, entfaltet Yoga unter anderem auf diesen Gebieten:

- » Bluthochdruck
- » Durchblutungsstörungen (Verbesserung der Durchblutung)
- » Kopfschmerzen, Migräne
- » Rücken und Nackenschmerzen (Lösung von Verspannungen)
- » Schmerzkrankheit
- » Magen- und Darmbeschwerden
- » Atembeschwerden (generelle Verbesserung der Lungenfunktion)
- » Stoffwechselprobleme (Anregung des Stoffwechsels)
- » Hormonstörungen in der Menopause

- » Schlafstörungen
- » Depressionen
- » Ängste
- » Innere Unruhe
- » Konzentrationsstörungen
- » Immunschwäche (Stärkung und Harmonisierung des Immunsystems)

Außerdem werden durch regelmäßiges körperbetontes Yoga die Muskeln gestärkt (sanftes Krafttraining!) sowie Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Auch bei Gewichtsabnahme kann Yoga hilfreich sein.

Yoga für jedermann

Yoga als umfassendes Training für Körper, Geist und Seele kann von allen Menschen praktiziert werden: Vom Kinder-Yoga bis zum Senioren-Yoga – Yoga gibt es für alle Alters-

gruppen! Yoga wird im Rahmen von Kursen, Seminaren und regelmäßigen Yoga-Stunden von verschiedensten kompetenten Stellen (z.B. an Volkshochschulen und anderen Institutionen der Erwachsenenbildung, aber insbesondere auch an spezialisierten Yoga-Zentren) in ganz Österreich – darunter selbstverständlich auch im Burgenland – angeboten.

WICHTIG: ein guter Lehrer

Für Anfänger wichtig ist es in diesem Zusammenhang, sich an gut ausgebildete und erfahrene Yoga-LehrerInnen zu wenden, die sämtliche Übungen gezielt und individuell an die Bedürfnisse jedes einzelnen Trainierenden – vor allem auch an körperliche Möglichkeiten und gesundheitliche Beschwerden – anpassen. So können speziell auch ältere Menschen von Yoga für ihre körperliche Vitalität, ihre geistige Fitness und ihre emotionale Ausgeglichenheit profitieren, ohne körperlich überfordert zu sein! ■

Yoga lernen und praktizieren im Burgenland

Unter www.yogaguide.at finden Sie Yogainstitute, YogalehrerInnen, Hotels mit Yogaangebot u.v.m.

