

YOGATHERAPIE

(Hatha – Yoga)

Yoga ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von geistigen und körperlichen Übungen, doch weder Sport noch Religion. Wörtlich übersetzt heißt das Sanskrit-Wort: „Übung, Methode“. Die Wurzeln liegen in Indien und Yoga gilt als eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigen.

Das mehr körperorientierte Hatha-Yoga ist im Westen durch seinen systemischen und ganzheitlichen Ansatz weitverbreitet.

Hauptbestandteile des Hatha-Yoga sind:

- Körperhaltungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration und Sammlung(Meditation)
- Entspannung und Regeneration

Gesundheitliche- körperliche Wirkung:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewichtssinn
- Tieferes, besseres Atmen
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Bekämpfung von Rückenschmerzen

Geistig- psychische Wirkung

- Entspannung
- Abbau von Stress
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Yogatherapie ist eine jüngere westliche Entwicklung, in der auf konkrete Krankheitsbilder Bezug genommen wird. Die individuellen Herausforderungen und Fähigkeiten des Übenden respektierend, werden hier die vielfältigen Übungen des Yoga ausgesucht und in sinnvollen Schritten vermittelt.

Erst die angemessene Auswahl der Yoga-Übungen und ihre Anpassung an die gegebenen Möglichkeiten schaffen die Bedingungen für eine gesunde und wirksame Yogapraxis.

Ein persönliches Übungsprogramm für zuhause ermöglicht die Ressource und Autonomie, um selbstständig zu üben und Beschwerden zu lindern.