



Was ist Yoga?

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben die vor tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung das Körper, Geist und Seele vereint.

In ihren Kursen leitet Lilian Eigenheer "restauratives Yoga" an, das sich auf

- **gemässigte Körperübungen** (asana)
- **Atemübungen** (pranayama)
- **Entspannungsübungen** (z.B. Yoga nydra u. v. m.)

konzentriert und nicht zu sportlichen Höchstleistungen animiert (so wie es der Yogameister Iyengar lehrte).

Säulen des Yoga, welche in den Yogaunterricht eingebaut werden:

Übungen (asana), dynamisch und statisch

Für eine gute Haltung, Kraft, Stabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit, Augenübungen, Gesichtsmuskeltraining u.v.m.

Atmung (pranayama)

Atemberuhigung, Gedankenberuhigung, Beruhigung des Nervensystems

Beckenbodentraining (bandha/Verschluss)

Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit und Körperhaltung wichtig

Reinigungsübungen (shatkarma)

Zum Beispiel Augenübungen um Tränenfluss anzuregen

Energiezentren (cakra)

Wecken innerer Energien auf der feinstofflichen Basis

Zurückziehen der Sinne (pratyahara)

Zur inneren Ruhe kommen

Konzentration (dharana)

Konzentrations-Steigerung

Meditation (dhyana), mit Hilfe von Wort, Ton, Schwingung

Weg zur inneren Mitte, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit

Meditation mit Hilfe psychophysischer Körperübungen

Weg zur inneren Mitte do. oben

Die einzelnen Säulen können heilsam sein, aber gemeinsam seien sie unschlagbar.

Davon profitieren die Kursteilnehmerinnen- und Teilnehmer:

Stärkung

- **des Bewegungs- und Haltungssystems**
- **der Atmung**
- **des Gleichgewichts**
- **der Koordination**
- **der Kondition**
- **der Selbstwahrnehmung**
- **des Selbstbewusstseins**

Vorbeugung

- **von Abnutzungserscheinungen aller Art**

Selbtheilungskräfte aktivieren

Yoga ist mehr als Gymnastik und Weltanschauung. Immer mehr wissenschaftliche Studien weisen auf die Heilkraft des Yoga.

Was Yoga kann, wann es wirkt, warum es heilt, wie es erforscht wird: (aus GEO 06 Juni 2013):

Yoga gegen Schmerzen? Besser als manche Pille

Charite Berlin, Nackenschmerz-Studie: Ein Teil der Probanden absolvierte über zehn Wochen einmal pro Woche 90 Minuten Yoga-Unterricht, ein anderer ein Rückenschulprogramm in Eigenregie. Resultat: Yogis berichteten von deutlich weniger Schmerzen.

Yoga gegen Rückenschmerzen?

University of Washington in Seattle, Rückenschmerzstudie; mindestens einmal pro Woche Yoga für ein halbes Jahr - fast 80 Prozent der Yogis konnten auf Schmerzmittel verzichten.

Yoga gegen Nackenschmerzen?

Michalsen: Yoga ist, nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronischen Rücken- und Nackenschmerz und kann auch hilfreich sein bei Migräne.

Yoga gegen Stress?

Britta Hölzel, Psychologin und Neurowissenschaftlerin: In ihrer Studie konnte sie zeigen, dass schon eine tägliche 30-minütige Yoga-Meditation innerhalb von nur acht

Wochen eine deutliche Veränderung in den Gehirnen von extrem gestressten Männern und Frauen bewirkte. Den Teilnehmern ging es nach der Untersuchung nicht nur viel besser; Im Vergleich der Kernspin-Aufnahmen vor und nach den acht Wochen hatte in einigen Hirnregionen, zuständig für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle, auch die Dichte der grauen Zellen deutlich zugenommen. Yoga senkt nachweislich den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol im Blut.

Yoga steigert Wohlfühl, Lebensqualität und Mitgefühl?

Yoga und Meditation, das haben Dutzende Studien gezeigt, können "weiche" Faktoren wie Wohlfühl, Lebensqualität und sogar Mitgefühl steigern. Und Yoga gar als Schutzwall gegen Demenz? Die Daten verdichten sich, sagt die Hirnforscherin. Eines werde schon jetzt immer klarer: Stress lasse sich durch nichts so gut besänftigen wie durch Meditation, Atemtechnik und Körperübungen.

Sport ist gut - aber Yoga ist oft besser?

University of California in Los Angeles, Aerobics versus Yoga: Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen noch übertrifft.

Guter Schlaf mit Yoga?

Ja, es zeigt Wirkung.

Harvard University in Boston, Schlafstudie: Nach acht Wochen zeigte die Yoga-Gruppe deutlich bessere Schlafqualität als die Beratungsgruppe. Ein Trend, der noch Monate später nachweisbar war und auf Stressreduktion zurückzuführen ist.

Yoga gegen Bluthochdruck?

Auch Daten der Yale University weisen auf eine Anti-Stress-Wirkung: Bluthochdruck-Patienten konnten ihre Werte mit Yoga derart normalisieren, dass Medikamente reduziert wurden.

Stimmungsaufheller Yoga - liegt es an Botenstoffen?

Boston University School of Medicine, Pilotstudie zu Yoga und GABA-Konzentration im Gehirn mit Magnetresonanztomografie: Es zeigte sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als gesunde.

Wie viel Yoga reicht aus?

Helen Lavrentsky geht der Frage nach: Wie viel Yoga braucht der Mensch? Ein nur zwölfminütiges, sanftes Yoga-Programm mit meditativen Atemübungen, das sie acht Wochen lang täglich praktizierte zeigte bei der Yoga-Gruppe eindeutig weniger Symptome der Depression, höhere Werte für mentale Gesundheit und für kognitive Leistungen als die Relax-Gruppe. In der Yoga-Gruppe war die Aktivität der Telomerase erhöht. Das Enzym stellt die Enden der Chromosomen wieder her, die bei jeder Zellteilung ein kleines Stück kürzer werden. So wird die Zellalterung verlangsamt.

Lavrentskys Arbeitsgruppe hat sich aber auch die Erbsubstanz der Leukozyten angeschaut. Die Profile der DNS vor und nach acht Wochen Yoga brachten ein erstaunliches Ergebnis: Bei 68 Genen waren Veränderungen in der Aktivierung zu messen. Die Produktion für Immun-Proteine ging nach oben, die für

Entzündungsstoffe wurde dagegen heruntergefahren. Und das nach nur zwölf Minuten Yoga täglich, ohne sich übermässig zu "verbrezeln" sagt Lavretsky.

Yoga kann Medizin nicht ersetzen, manchmal aber Medikamente?

Ja, und Yoga kann selbst Schwerkranken effektiv zur Seite stehen. Brustkrebs-Studie, die das Fachblatt "Cancer" veröffentlichte: Eine Hälfte der Patientinnen erhielt über drei Monate zweimal wöchentlich Yoga Stunden, die andere traf sich zur Gesundheitsnachsorge. Resultat: Signifikante Linderung des Fatigue-Syndroms, einer bis heute rätselhaften, jeden Lebenswillen lähmenden Müdigkeit, unter der nach einer Chemotherapie ein Drittel der Behandelten leiden, sowie Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustands bei der Yoga-Gruppe - Methode Iyengar.

"Ich bin immer wieder erstaunt, wie präzise die yogische Wissenschaft schon Dinge wusste und sagte, die lange Zeit später von westlichen Wissenschaftlern "entdeckt" wurden.

Ein Beispiel sind die Nervenplexi im menschlichen Körper, die erstaunlicherweise genau dort verdichtet auftreten, wo nach der yogischen Lehre die Energiezentren, die so genannten Chakra im Körper aktiv sind. Das "Bauchhirn" beispielsweise, vor einigen Jahren von der westlichen Wissenschaft als "zweites Gehirn" entdeckt und bejubelt, ist als Nabelpunkt-Energie mit ihren zahllosen feinstofflichen Nervenendungen im Yoga seit langer Zeit bekannt (dies sagt Evelyn Horsch-Ihle Diplompsychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie).