BLOOM YOGA
Ibbenbüren

WIE WIRKT YOGA?

Ein Überblick über die Wirkungsweisen des Yoga

HERZ-KREISLAUF SYSTEM

»Das ganzheitliche Üben von Yoga ist hochwirksam gegen Bluthochdruck.«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Das ganzheitliche Üben von Yoga ist hochwirksam gegen Bluthochdruck.«

Die Wirkung des Yoga bei Bluthochdruck ist vielfach dokumentiert und viele Yogapraktizierende, die unter Bluthochdruck litten, konnten durch das Üben von Yoga diesen etwas oder sogar stark reduzieren. Mit Yoga aktivierst du dein Herz-Kreislauf-System und stärkst es. Die sich abwechselnde An- und Entspannung sowie die Tiefenatmung im Yoga steigern deine Blutzirkulation und Konzentration. Durch langsame, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen wird dein Herz nicht belastet, im Gegenteil: du verbesserst die Sauerstoffzufuhr in deinem Körper, und sorgst so dafür, dass Giftstoffe abtransportiert und ausgeschieden werden können. Die Erasmus Universität Rotterdam zeigt nun in einer Metastudie, dass die Wirkung von Yoga vergleichbar mit Ausdauertraining ist. Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen veränderten sich beim Yoga in ähnlicher Weise zum Positiven wie beim Ausdauertraining. So senkt regelmäßiges Yoga-Üben deinen Blutdruck um durchschnittlich 5 mm Hg, den Wert des „schlechten" LDL-Cholesterins um 12 Milligramm pro Deziliter und das durchschnittliche Körpergewicht um 2,32 Kilogramm, wie die Forscher berichten. Auch der Puls der Probanden verringerte sich, was auf eine verbesserte Kondition hindeutet.

RÜCKEN-, KOPF- & NACKENSCHMERZEN

»Durch falsche Körperhaltung kann es zu dauerhaften Haltungsschäden kommen...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Durch falsche Körperhaltung kann es zu dauerhaften Haltungsschäden kommen..«

Diese kannst du mit Yoga nachhaltig verbessern. Du lernst entspannt die richtige Körperhaltung auszuführen und entwickelst ein besseres Körpergefühl.
Hatha-Yoga fördert die Körpersymmetrie, Kraft und Beweglichkeit. Der südindische Yogi Sadhguru Jaggi Vasudev sagt über Hatha Yoga: „Seine alleinige Aufgabe ist es, die Symmetrie des Körpers dahingehend zu verbessern, dass eine gewisse geometrische Perfektion erreicht wird." Auf diese Weise lindert Hatha-Yoga auch Rückenbeschwerden: Leichtes Bewegungstraining stärkt deine Muskulatur, während der geführte Atem und die Dehnungsübungen deine verkrampften Körperpartien entspannen. „Die geometrische Perfektion erlaubt das unbeschwerte Sitzen oder Stehen", so der Yogi.
Weitere Studien bestätigen den positiven Effekt, den Yoga bei chronischen Rücken, und Nackenschmerzen haben kann. „Ganz allgemein hat sich Yoga gut bewährt bei Schmerzen und Verschleiß am Bewegungsapparat", so Prof. Michalsen. Rückenschmerzen können durch eine falsche Körperhaltung und ständige Fehlbelastungen, aber auch durch Verschleiß entstehen. Dadurch können Probleme wie Nacken- oder Spannungskopfschmerzen, leichte Arthrosen und Wirbelsäulenprobleme auftreten. Diese kannst du mit Yoga nachhaltig verbessern. Verschiedene Übungen lockern deine Muskulatur und dein Bindegewebe, lösen Verklebungen deiner Faszien und helfen dir ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Bänder und Gewebe werden elastischer, dein Körper flexibler. Eine Studie der UCLA (University of California, LA) aus dem Jahr 2012 zeigt, dass Yoga bei Patienten mit rheumatoider Arthritis (auch chronische Polyarthritis oder cP) die Symptome lindert.

IMMUNSYSTEM

»Yoga stärkt durch Bewegung dein Immunsystem..«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Yoga baut auf den elementaren Pfeilern des Immunsystems auf: Entspannung, Atmung, Meditation und Körperübungen...«

Yoga mit seinen vielen unterschiedlichen Ausrichtungen, wie Sivananda Yoga, Ashtanga und auch Kundalini, eignet sich hervorragend zur Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Da dein gesamter Organismus angesprochen wird, hilft Yoga dir zudem, Erkältungen zu vermeiden. Jeder von uns braucht ein gutes Immunsystem, also die Fähigkeit des Körpers Antikörper bilden zu können. Genauso wie viele andere Sportarten auch, stärkt Yoga hier durch Bewegung dein Immunsystem. Da Yoga aber in vielerlei Hinsicht ganzheitlich ist, wirkt es auf mehreren Ebenen:
Es baut auf den elementaren Pfeilern des Immunsystems auf: Entspannung, Atmung, Meditation und Körperübungen. Regelmäßige Yoga-Übungen vermehren den Anteil der im Blut fließenden Immunzellen um bis zu 15 Prozent.
Zudem steigern Atemübungen deine körperliche Energie nachweislich.
Und Meditation sorgt für emotionalen Ausgleich, der alle deine hormonellen und immunologischen Körpersysteme harmonisiert.
Da der gesamte Organismus angesprochen wird, hilft es zudem, Erkältungen zu vermeiden.

KONZENTRATION UND VITALITÄT

»Konzentration ist die Fähigkeit dort zu bleiben, wo man gerade ist...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Konzentration ist die Fähigkeit dort zu bleiben, wo man gerade ist...«

Kennst du die Geschichte vom Affengeist der unruhig von Ast zu Ast springt?
Im Yoga wird dieses Bild gerne genutzt, um aufzuzeigen, wie unruhig unser Geist sein kann. Ablenkungen lauern überall und wenn du deine Konzentration nicht bewusst schulst, verlierst du dich im Dschungel der Reize.

Dharana (Konzentration) ist die Fähigkeit dort zu bleiben, wo man gerade ist. Die konzentrative Praxis und das bewusste Ausrichten der Aufmerksamkeit sind im Yoga das A und O. Die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren und konzentriert in einer bestimmten Handlung und im Jetzt zu verbleiben hilft dir langfristig, dich selbst zu verstehen.
Die konzentrativen Übungen des Yoga stärken viele deiner Gehirnbereiche - wie z.B. den präfrontalen Kortex und den Hippocampus (Gedächtnis). Eine bessere Aktivität in diesen Bereichen hilft dir aufmerksam zu sein, klar zu denken und Entscheidungen zu treffen. Auch deine negativen Emotionen können eher kontrolliert werden, wenn beide aktiv sind. Sie helfen, die emotionale Reaktion der Amygdala (ein limbisches Organ, welches die Verarbeitung emotionaler Informationen steuert) zu hemmen, so dass emotionale Reize immer weniger destruktive Emotionen verursachen.
Yoga fördert somit deine Fähigkeit zu entscheiden in welche Richtung du deine Aufmerksamkeit richten möchtest und was du in deinem Leben wirklich und bewusst „sehen" und „hören" möchtest.
Richard Davidson, Professor für Psychiatrie und Psychologie an der Universität Wisconsin, hat nachweisen können, dass eine lange intensive Meditationspraxis die Aktivität im linken Frontalhirn erhöht. Mehr Aktivität in dieser Hemisphäre wird mit einer erhöhten Aufmerksamkeit, einer positiven Grundstimmung und einer besseren Emotionsregulationsfähigkeit in Verbindung gebracht. Yoga führt folglich, über seinen positiven Einfluss auf das Gehirn, zu mehr fokussierter Aufmerksamkeit, mehr bewusster Entscheidungsfreiheit, zu mehr Zufriedenheit und zu weniger unangenehmen Emotionen und Angst.

Mehr Konzentration zu haben bringt dir viele Vorteile: eine verbesserte Leistungsfähigkeit - auch im Job, eine bessere Gedächtnisleistung, einen besänftigten Geist, weniger innere Unruhe und Nervosität und deutlich mehr Vitalität. Eine starke Konzentrationsfähigkeit fördert deine Willenskraft und regeneriert dein vegetatives Nervensystem.

STRESS UND BURN-OUT

»Mit Yoga erweiterst du deine eigenen Ressourcen...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Mit Yoga erweiterst du deine eigenen Ressourcen...«

Das Praktizieren von Yoga regt deinen Parasympathikus (der „Ruhenerv“ deines vegetativen Nervensystems, zuständig für Stoffwechsel, Regeneration und Aufbau körpereigener Reserven) an, wodurch ein Entspannungsimpuls in deinem Körper ausgelöst wird. Auf diese Art kann sich dein Körper erholen und regenerieren. Dein Blutdruck wird gesenkt und dein Atem verlangsamt. Somit wirkt Yoga auch präventiv.
„In der Komplementärmedizin gehört Yoga zu den am besten belegten Verfahren“, so Dr. Andreas Michalsen, Professor für Naturheilkunde und Komplementärmedizin am Immanuel Krankenhaus in Berlin. Er hat in seinen Studien festgestellt, dass bei regelmäßiger Praxis der Stresshormonspiegel im Blut deutlich sinkt.
Mit Yoga erweiterst du deine eigenen Ressourcen, welche bei Stressbewältigung essenziell sind. Es lässt sich z.B. beobachten, dass Yoga-Übende mit der Zeit „automatisch“ in brenzligen Situationen ihre Atmung vertiefen und bewusst entspannen.

ANGST, SCHMERZ & DEPRESSION

»Angst ist nichts anderes als der körperliche Hinweis auf eine tatsächliche oder vermutete Gefahr...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Angst ist nichts anderes als der körperliche Hinweis auf eine tatsächliche oder vermutete Gefahr...«

Angst ist nichts anderes als der körperliche Hinweis auf eine tatsächliche oder vermutete Gefahr: Dein sympathisches Nervensystem ist in dem Moment überaktiv und alle deine psychophysiologischen Prozesse spielen verrückt. Dieser Situation kannst du gegensteuern, indem du lernst, mit Yoga wieder eine positivere, annehmendere Haltung zu dir selbst und zu deinem Körper zu gewinnen.
Durch regelmäßige Yogapraxis in Kombination mit bewusster Atmung schüttet dein Gehirn den Botenstoff Gamma-Aminobuttersäure (GABA) aus. Gleichzeitig nehmen dann Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin in deinem Körper ab. GABA bewirkt z.B. Muskelentspannung und reduziert Stress, Spannung, Angst- und Panikgefühle. Somit wirkt Yoga stimulierend auf deinen Nervus Vagus oder deinen Parasympathikus, der Beruhigung, Entspannung, Verdauung und Verarbeitung beeinflusst.
Bei vielen psychischen Symptomen wie Depressionen, Burn-Out, Angstzuständen oder auch Erschöpfung nach einer Krankheit kannst du so mit Yoga viel Positives bewirken. Einen ähnlichen Effekt auf unseren Organismus haben Benzodiazepine, die in Beruhigungsmitteln enthalten sind. Ganzheitlich praktiziertes Yoga mit Atemübungen (Pranayama), Bewegung mit Haltungen in Stille (Asana) sowie Meditation (Dhyana) kann also deinen Organismus dabei unterstützen, sein eigenes „Beruhigungsmittel" zu produzieren – und das vollkommen ohne unerwünschten Nebenwirkungen!

HORMONSYSTEM

»Viele Asanas wirken direkt auf die Hormondrüsen...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Viele Asanas (Körperhaltungen) wirken direkt auf die Hormondrüsen...«

Auf deinen gesamten Körper und deinen Geist hast du mit Yoga Einfluss. Hast du z.B. Stress, dann wirkt sich dieser meist negativ auf deinen Hormonhaushalt aus. Dein Hormonsystem steht nun aber in Wechselwirkung zu deinem Immunsystem und deinem Nervensystem. Und diese kannst du mit Yoga beeinflussen. Praktizierst du nun regelmäßig Yoga und auch Meditation, so reduzierst du deinen Stress und dein Körper schüttet somit auch weniger Cortisol aus. Fazit: du harmonisierst auf diese Weise deinen Hormonspiegel.
Viele Asanas (Körperhaltungen) wirken auch direkt auf deine Hormondrüsen. Deine Schilddrüse z.B. schützt deinen Körper vor Giften indem sie Hormone ausschüttet, welche zum Erneuerungsprozess deines Körpers beitragen. Bei Funktionsstörungen der Schilddrüse kann es unter anderem zu Schlaflosigkeit, Nervosität und Zittern kommen. Diese Fehlfunktion kannst du durch Übungen wie den Schulterstand und den Fisch normalisieren.

Eine besonders effektive Wirkung auf deine Hormone kannst du mit Hormonyoga erreichen. Beim Hormonyoga werden besonders die Körperbereiche, in denen die Hormondrüsen sitzen, angeregt und zusätzlich durch Pranayama (Atemübungen) und Pranalenkung (Energiemanagement) stimuliert. Somit kannst du Einfluss auf deine Hypophyse, deine Schilddrüse, deine Nebennieren und deine Eierstöcke nehmen.

ATMUNG

»Die verschiedenen yogischen Atemübungen helfen dir dabei, dich zu (kon)zentrieren...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Die verschiedenen yogischen Atemübungen helfen dir dabei, dich zu (kon)zentrieren...«

Wenn du regelmäßig Pranayama (Yoga-Atmung) übst, entspannst und trainierst du damit deinen gesamten Atemapparat. Dies führt zu einer tieferen und entspannteren Atmung in deinem Alltag. Es ist da nur logisch, dass sich das auch auf deine Kompetenz und deine Fähigkeiten auswirkt. Du nimmst quasi bewusst Einfluss auf dein Nervensystem und führst so eine ausgeglichenere, innere Grundhaltung herbei.
Die verschiedenen yogischen Atemübungen helfen dir dabei, dich zu (kon)zentrieren, wirken effektiv gegen Stress und bewirken Energieschübe, die kein Kaffee auslösen kann. Jede Atemübung wirkt entgiftend, und es gibt sogar welche, die deine Verdauung anregen. Auch bei konkreten Krankheitsbildern wie Allergien oder Asthma können bestimmte Atemübungen heilsam sein.
„Prana" heißt Energie, „Ayama" bedeutet „Kontrolle". Mithilfe der Atemübungen lernst du, deinen Atem wieder bewusst und selbstbestimmt wahrzunehmen und zu steuern – und so deine Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen.
Du kannst auf diese Weise Blockaden in deinem Körper und deinem Geist lösen. Auch unangenehme Emotionen kannst du mit Yoga besser loslassen und zu innerem Frieden und Klarheit finden. Darüber hinaus werden deine Zellen durch das Üben von Pranayama besser mit Sauerstoff versorgt, du erweiterst deine Lungenkapazität und deine Organe und dein Hormonhaushalt können besser regenerieren. Ein tiefer Atem schüttet außerdem vermehrt körpereigene Endorphine aus.

FREUDE

»Freude hat eine sehr positive Wirkung auf den Körper...«

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

»Freude hat eine sehr positive Wirkung auf den Körper...«

Freude ist in der Yogalehre die wahre Natur des Menschen. Die Seele, unser wahres Selbst, welches tief in jedem von uns steckt, ist wahre Freude. Mit Yoga findest du Zugang zu deinem Selbst. Wenn du ganz in dir ruhst, empfindest du tiefe Freude.
Mit Yoga schenkst du dir selbst Zeit und verbringst diese in Ruhe und Einklang mit dir. Deine Laune verbessert sich und oftmals kommt dein „Gedankenkarussell" zur Ruhe.

Physiologisch betrachtet bewirkt Freude, dass in deinem Gehirn Glückshormone ausgeschüttet werden, Stresshormone abgebaut und Harmonie zelebriert wird. Damit bewirkst du, dass in deinem ganzen Körper schöne Dinge geschehen. Freude hat eine sehr positive Wirkung auf deinen Körper: sie schenkt dir mehr Energie, mehr Ausstrahlung, mehr Gesundheit, Entspannung, Tatenkraft und Verbundenheit zu anderen Menschen. Durch das Praktizieren von Yoga erhälst du einen größeren positiven Einfluss auf dein Leben. Bist du voller Freude, so empfindest du auch leichter Liebe und öffnest die Herzen anderer.

BLOOM YOGA

Ibbenbüren

Weststraße 8

49477 Ibbenbüren

+49 170 236 61 03

www.bloom-yoga.de