

Yoga – Ziele und Wirkungsweisen von Yoga

Yoga ist weit mehr als eine Entspannungsmethode. Yoga sensibilisiert für eine bewusste Körperwahrnehmung. Yoga hilft, die Signale von Überlastung frühzeitig zu erkennen und gezielt entgegenzuwirken. Yoga hilft, sich seiner eigenen Kapazitäten und Potenziale zunehmend bewusster zu werden und darauf zugreifen zu können. Yoga ist ein ganzheitlicher Entwicklungsprozess, der den Menschen zu einem ausgeprägten Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse führt und es ihm somit ermöglicht, sich Ziele zu setzen, Entscheidungen zu treffen und selbstbestimmt und selbstsicher zu handeln.

Yoga führt dahin, Spannungszustände im Körper wahrzunehmen und gibt gezielt Möglichkeiten, diese Spannungszustände auszugleichen und gezielt entgegenzuwirken. Yoga ist eine Methode, innere Blockaden zu lösen, indem der Körper geöffnet, Intuition für Körpersignale erweckt wird und die individuelle Entspannungs- und Wahrnehmungsfähigkeit zunimmt.
(Kopf/Bauch)

Yoga hat neben der ganzheitlichen Gesundheitsförderung das persönliche Wachstum zum Ziel. Yoga unterstützt den Menschen, wieder in Balance zu kommen mit sich selbst und seiner Umwelt. Yoga unterstützt dabei, die individuellen körperlichen und geistigen Ressourcen zu nutzen. Yoga stärkt die Muskulatur, das Durchhaltevermögen sowie Flexibilität und Willenskraft. Yoga aktiviert alle Körperfunktionen wie Verdauung, Entgiftung, Energiefluss, Atmung und aktiviert alle Körpersysteme wie Herz-Kreislauf-System, Nerven-, Immun-, Lymph- und Drüsensystem. (Asanas erklärer)

Wer Yoga praktiziert, erfährt die eigenen Möglichkeiten und Grenzen und lernt, seine Ressourcen entsprechend ein zu setzen. Bewusstheit fördert die Übernahme von Eigenverantwortung und den gelassenen Umgang mit belastenden Situationen. Yoga stärkt die Eigenverantwortlichkeit und das Selbstvertrauen und fördert somit Kommunikationsfähigkeit, Offenheit, Flexibilität, Selbstbewusstsein und Lebensqualität.

Yoga fördert den Erhalt geistiger und körperlicher Gesundheit. Yoga hilft, Stress abzubauen und Heilungsprozesse und Therapie zu unterstützen. Der Mensch entwickelt ein gesundes Körper- und Lebensgefühl und ist besser in der Lage,

für sich selbst und damit für eigene Denk- und Verhaltensmuster Verantwortung zu übernehmen. (eventuell Erzählung Skiunfall, Schmerzen, Leistungsmuster wegen Vater). Mit Yoga kann Nervosität und innere Anspannung abgebaut werden. Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein werden verbessert, so dass ein positives Selbstbild die Stresstoleranz steigert, sowie Depressivität, Angst und Anspannung abnimmt.