

# Yoga

## Ziele und Wirkung

Yoga ist eine Trainingsart, die aus entsprechenden Kombinationen aus Körperhaltungen, Bewegungstechniken und Atmungstechniken besteht und vor allem zur Entspannung verhilft. Es gibt zwar zahlreiche verschiedene Stufen und Formen von Yoga, gemeinsam haben sie alle immer das Ziel, den Menschen in die Lage zu versetzen, seine innere Seelenruhe und Gelassenheit zu finden und zu halten.

Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die lehrt, dass der Körper, die Seele und der Geist des Menschen in Einklang gebracht werden können. Mittlerweile ist Yoga ein Bereich der Pädagogik, die Entspannungspädagogik, die zeigt, wie eine Tiefenentspannung zu erreichen ist.

## Die Atmung beim Yoga

Um seine Yogaübungen richtig durchführen zu können, spielt die Atmung eine sehr wichtige Rolle. Diese lässt sich wiederum in zahlreiche Techniken einteilen, die allesamt eine besondere Wirkung aufzeigen. Zu den wichtigsten Atemtechniken gehören:

- Bauchatmung und wechselseitige Nasenatmung
- Rippenatmung und Tiefenatmung
- Vollständige Atmung und Reinigungsatmung

## Anwendungsbereiche von Yoga

Neben der generellen Entspannung, die man durch das Yoga erzielen kann, gibt es unzählige Techniken, die sich speziellen Bedürfnissen und Beschwerden widmen. Im Folgenden ein kleiner Auszug:

- Yoga als Bauch- und Rückentraining
- Yoga bei Rheuma
- Fingeryoga für eine verbesserte Lebensqualität
- Yoga bei Bauchschmerzen und Menstruationsbeschwerden
- Yoga bei Müdigkeit und Schlafstörungen
- Yoga für Schwangere