

# Yogatherapie: Innere Balance gegen Ihre Beschwerden

Keine andere Methode vereint Körper, Geist und Seele so ganzheitlich und positiv wie Yoga. Konzentriertes Bewegen und bewusstes Entspannen aktivieren die Selbstheilungskräfte und lindern viele körperliche Beschwerden. MEINE VITALITÄT gibt einen Überblick, wie Yogatherapie Wohlbefinden und Lebensqualität steigern kann.

13.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Anhaltender Stress und ein ungesunder Lebensstil sind immer häufiger die Ursachen für körperliche Beschwerden. Wenn dann auch noch die Lebensfreude und das Wohlbefinden in privaten wie beruflichen Bereichen darunter leiden, ist es Zeit, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Als mittlerweile anerkannte Methode, um seine innere Balance wiederzufinden, gilt Yoga.

## Yoga als Therapie

Bei der Yogatherapie fließen Körper- und Atemübungen mit Meditation und Tiefenentspannung ineinander. Die therapeutische Anwendung auf körperliche Beschwerden kann viele Prozesse im Körper positiv beeinflussen:

-

Reduziert den Stress, die Stresshormone, die Schmerzintensität und -dauer

- Beruhigt das Nervensystem

- Vertieft die Atmung und Konzentration

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/654>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Massiert und stimuliert die inneren Organe
- Dehnt, kräftigt, entlastet die Muskeln und Gelenke
- Verbessert das Gleichgewicht und die Verdauung

Ganzheitlich Stress abbauen Stress wirkt auf psychischer und körperlicher Ebene und beide beeinflussen sich gegenseitig. Sind beide nicht mehr im Gleichgewicht, entwickeln sich häufig Stresssymptome, wie Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Nervosität, Angst oder Unruhe.

Um den täglichen Stress abzubauen, wirkt Yoga so effektiv wie keine andere Trainingsmethode. Die Körperübungen beanspruchen den gesamten Menschen, umgekehrt wirken sie auch auf ihn ganzheitlich – auf Körper, Geist und Seele. Durch bewusstes Atmen wird Konzentration auf Atmung und Herzschlag herbeigeführt. Die intensive und vertiefte Atmung verstärkt Ihre Fähigkeit, stressige Situationen mit größerer Gelassenheit anzugehen.

#### Ablauf der Yogatherapie

Geübt wird in einer kleineren Yoga-Gruppe oder in Einzelsitzungen. Je nach Krankheit und Beschwerden wird eine Serie von ausgewählten Übungen zusammengestellt. Dabei wird auf die Ausgewogenheit der Übungen geachtet, denn alle Übungen haben eine bestimmte Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Bei Yoga-Neulingen steht das Lernen der Übungsabläufe an erster Stelle. Dabei werden Sie feststellen, dass Ihnen einige Übungen mehr liegen als andere. Das ist völlig normal und sogar wichtig, um sich nicht zu überfordern und Beschwerden auszulösen.

#### Lebensqualität Zuhause und im Alltag

Eine Yogamatte, Sie selbst und täglich 30 Minuten Zeit sind ausreichend, um Ihre Selbstheilungskräfte Zuhause zu aktivieren. Die positiven Effekte werden Sie schon beim Üben spüren. Üben Sie an einem festen hellen Platz. Wer morgens übt, sorgt für Beweglichkeit, geschmeidige, gut durchblutete Muskeln und ausreichend Energie für den Tag.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/654>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wer abends vor dem Schlafen gehen übt, baut Alltagstress ab, sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit und regt den Erholungsnerv an.

Der Onlinehandel Zalando widmet sich mit der Aktion We Love Yoga by Zalando ganz besonders allen, die nun endlich auch in diese tolle Sportart starten wollen. Ob aus spirituellen Gründen oder einfach, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun.

Testen Sie doch einmal, welcher Yoga-Typ Sie sind, oder stöbern Sie durch den Yoga-Shop, um perfekt ausgerüstet zu sein für Ihren Start in ein ausgeglichenes Leben.

Natürlich bietet die Aktion auch fortgeschrittenen Yogi etwas Neues: Schauen Sie doch einmal in die verschiedenen Yoga-Arten rein und probieren Sie etwas Neues. Wie zum Beispiel Hot Yoga. Gerade im Winter besonders wohltuend.

Sind Sie ein Neueinsteiger? Dann schauen Sie doch einmal durch das Yoga Glossar und den Yoga Guide. Hier sind alle Informationen für Sie zusammengefasst und wir sind uns sicher, dass Sie schon bald auf Arbeit oder bei Ihren Freunden mitreden können. Yoga ist mittlerweile schließlich überall.

Lassen auch Sie sich darauf ein und entdecken Sie die wohltuende Wirkung auf Ihren Körper!

Alle Informationen zur Aktion We Love Yoga by Zalando finden Sie bei Zalando auf der Webseite.

**Fazit: Der geringe Aufwand und die hocheffektive ganzheitliche Wirkung machen Yoga zu einer idealen Therapie bei vielen körperlichen Beschwerden. Mit persönlichen Übungsreihen und der nötigen Selbstdisziplin ausgestattet sind Sie auch im normalen Alltag und in stressigen Lebenssituationen gegen körperliche Beschwerden gut gewappnet.**