

Hatha- Yoga Stressmanagement

Hatha- Yoga

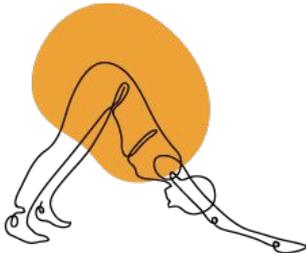
Yoga ist kein Hokusfokus, sondern eine bewährte, Jahrtausende als Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Hatha-Yoga ist nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungs-Strategien überhaupt.

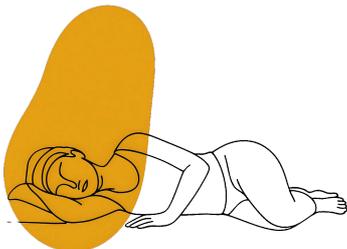
Hatha-Yoga beinhaltet



Körperübungen (Asanas)
Durch diese Körperarbeit wirken Sie ausgleichend auf ihr vegetatives Nervensystem, ihr Geist wird ruhig.



Atemtechnik (Pranayama)
Einfache Atemübungen verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar.



Muskuläre Tiefenentspannung (Yoga-Nidra)
Rundet jedes Training ab, Sie fühlen sich ausgeglichen, kraftvoll und vital.

Wirkung des Hatha-Yoga

Die Praxis des Hatha-Yoga ruft eine Reihe von wissenschaftlich nachweisbaren psychologischen und physiologischen Effekten hervor.

Einer der wichtigsten ist die Aktivierung des Vagusnervs, des Gegenspielers der Stressreaktion im vegetativen Nervensystem.

- ▶ Herzfrequenz:
der Pulsschlag geht um 9 Schläge pro Minute zurück.
(Studie des psychosomatischen Instituts der Universität Köln)
- ▶ Cortisol und Prolaktin sind deutlich geringer als bei lesender Kontrollgruppe.
(Studie des psychosomatischen Instituts der Universität Köln)
- ▶ Hirnstrombild EEG:
Zunahme der Alpha-Aktivität,
wache, aber entspannte Aufmerksamkeit
- ▶ "Runners High":
Erhöhte Motivation



Wirkung des Hatha-Yoga ...

... auf das vegetative System

Yoga bewirkt eine Verschiebung des vegetativen Zustand zugunsten des vagalen Anteils:

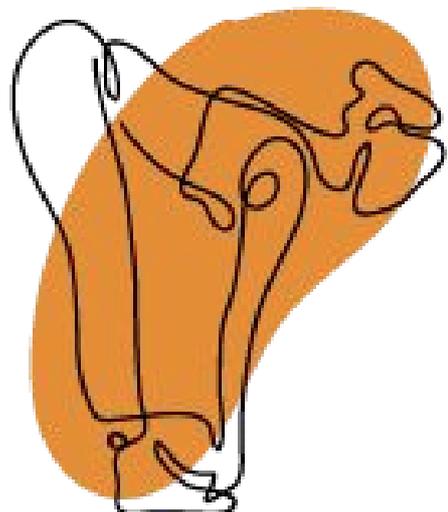
- ▶ Stressreaktion im Körper wird gedämpft
- ▶ Geringere Empfindlichkeit gegenüber Stressreizen

Der Vagusnerv des vegetativen Nervensystems steuert die Regeneration im gesamten Organismus:

- ▶ Yoga ist eine Form der aktiven Regeneration

Yoga stabilisiert die vegetativen Regelkreise:

- ▶ Erhöhte Anpassungsfähigkeit des Körpers bei Störungen
- ▶ Wohlbefinden und Gesundheit



Wirkung des Hatha-Yoga ...

... auf der psychischen Ebene

Im "Freiburger Persönlichkeitinventar" zeigt sich bei Yogapraktizierenden auf der psychologischen Ebene eine auffallende Hochstimmung nach den Übungen.

- ▶ Extrovertiertes selbstsicheres Auftreten
- ▶ Offen, wach, ganz entspannt im Hier und Jetzt
- ▶ Klare Reaktionswahl
- ▶ Erfolgsversprechende Reaktionen
- ▶ Größere Aktionsbereitschaft
- ▶ Höhere Leistungsfähigkeit durch positive Selbstmotivation

