



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Martina Auth](#).

www.yoga4vita.de

Was ist eigentlich Yoga?

Manche halten es für Gymnastik, andere denken es ist Akrobatik, eine andere Form von Fitnessstraining oder Esoterik.

Tatsächlich ist mir in den letzten Jahren so einiges begegnet.

Manche Yogalehrer versuchen daraus Akrobatik zu machen. Der Fitnessbereich nutzt den Yoga-Trend und integriert es in entsprechende Fitnessprogramme. Und es gibt natürlich auch den kompletten esoterischen Ansatz. Jedem Klischee wird Rechnung getragen, es gibt also alles.

Was ist aber der eigentliche Sinn von Yoga?

Das Ziel von Yoga ist die Synchronisation von Körper, Geist und Seele.

Der Zustand in dem der Geist zur Ruhe kommt, Atmung und Bewegung im Einklang sind. So lesen wir es in den seit Jahrtausenden überlieferten Schriften, und das gilt auch heute noch.

Aber wie erreicht man das? Und vor allem worauf wirkt es sich aus?

Yoga heißt nicht nur Übungen machen. Wichtig ist die Konzentration von richtiger, vollständiger Atmung und Achtsamkeit. Im Hatha Yoga werden die Übungen in Synchronisation mit der Atmung ausgeführt. Das wirkt stressbewältigend.

Wer sich auf die eigenen Übungen und die eigene Atmung konzentriert, schaltet das „Außen“ ab und kommt bei sich an. Der Stress und die Sorgen des Alltags sind unwichtig. Es wird aber auch die Durchblutung angeregt, Muskeln gedehnt und gestärkt, Beweglichkeit verbessert, das Immunsystem aktiviert. Anfangs- und Endentspannung, Meditation, Atemübungen, positive Visualisierungen und ähnliche Aspekte führen zu deutlich besserem Körpergefühl, Entspannung und Stressbewältigung im Alltag.

Bereits während meiner Ausbildung zur Yogatherapeutin machte ich es mir zum Ziel chronisch Kranken eine Möglichkeit zu geben ihr Leben qualitativ zu verbessern. Dabei konnte ich mich auf Zusammenstellungen von Übungen und Abläufen konzentrieren, die bei mir selbst positive Auswirkungen hatten.

In meinem zertifizierten Präventionskurs „Der sanfte Weg – Hatha trifft Yin“ habe ich die positiven Aspekte aus dem Hatha Yoga mit der effektiven Wirkung des Yin Yoga kombiniert. Yin Yoga wird als „sanfte Akupunktur“ bezeichnet.

Yin Yoga ist der einzige Yogastil mit Fokus auf Fasziendehnung. Durch langes Halten der Übungen (drei bis fünf Minuten) ohne Kraft und Muskeltätigkeit erreicht man die Faszien.

Fasziendehnung bewirkt Linderung von chronischen Schmerzen und Verspannungen, Harmonisierung des Immunsystems, Entgiftung, bessere Haltung und Beweglichkeit, mehr Energie (auch bei CFS), weniger Stress und ist sehr gut für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet.

Beinahe unbemerkt für die Teilnehmer/innen fließen autogenes Training, positive Visualisierungen, Energiearbeit, Stärkung von Selbstwert, Eigenliebe und Mitgefühl in den Kurs mit ein. Geradezu spielerisch werden alte Blockaden gelöst.

Für viele überraschend ist die effektive Wirkung bei geringem Aufwand.

Verständlicherweise gibt es in Yogatherapie Einzelstunden viel mehr Möglichkeiten auf die Person und deren individuelle Probleme einzugehen. So können zum Beispiel mit Hilfe von Chakra-Arbeit und Ayurveda spezifische negative Erfahrungen aus bestimmten Entwicklungsstufen erkannt und aufgearbeitet werden.

Ernährungs- und Vitaminberatung, das Thema Schwermetallbelastung, Eigenverantwortlichkeit, Loslassen von Schuldgefühlen sich selbst und anderen gegenüber, Akzeptanz und vieles mehr sind Bestandteile von Yoga und Yogatherapie!

Spätestens durch den Autoimmunkongress im Sommer 2017 wurde es mir bewusst, dass eine Erkrankung niemals endgültig ist und die Diagnose „unheilbar“ eine grobe Fahrlässigkeit unseres Gesundheitssystems darstellt.

Mit gesunder Lebensweise, richtiger Ernährung, der richtigen Dosis Vitamin D und Co-Faktoren, sowie Mineralstoffen, Vermeidung von Giftstoffen, Stressbewältigung und Bewegung kann man sein Krankheitsrisiko verringern, den Verlauf deutlich verbessern und möglicherweise eine Heilung bewirken.

Mehrere Studien, wie z.B. von Wissenschaftlern der Coventry-University und Radboud-University haben gezeigt, dass Yoga und Meditation molekulare Reaktionen in der DNA umkehren können, welche Krankheit und Depressionen verursachen.

Ich möchte den Menschen in unserer leistungs- und geschwindigkeitsorientierten Zeit zu mehr Gesundheit und Lebensqualität verhelfen.

Das ist Yoga!

Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Martina Auth](#) [www.yoga4vita.de].

Frau Auth bietet Yogatherapie Einzelstunden mit Fokus auf Prävention und Therapie von Autoimmunerkrankungen an. Die Kosten der Präventionskurse von Frau Martina Auth werden von den Krankenkassen teilweise oder ganz übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Martina Auth
Yogatherapeutin
yoga4vita - eifel-yoga-therapie
Koblenzer Str.15
56761 Kaisersesch
Mail: info@yoga4vita.de
Zur Website: www.yoga4vita.de



Quellen:

Faszinierende Forschung: Yoga und Meditation können die DNA buchstäblich „reparieren“ um Krankheiten zu beseitigen. (4. Juli 2017). Abgerufen am 04.01.2019, von Epoch Times: <https://www.epochtimes.de/gesundheit/faszinierende-forschung-yoga-und-meditation-koennen-die-dna-buchstaeblich-reparieren-um-krankheiten-zu-beseitigen-a2158498.html>

Stunning research finds that yoga and meditation literally “repair” your DNA to eliminate disease and depression. (3. Juli 2017). Abgerufen am 04.01.2019, von Natural News: <https://www.naturalnews.com/2017-07-03-stunning-research-finds-that-yoga-and-meditation-literally-repair-your-dna-to-eliminate-disease-and-depression.html>