

Folgende Krankheitsbilder können von der Therapiebegleitung berücksichtigt werden. Dies sind nur einige Beispiele:

1. Leichte & mittelschwere psychische Erkrankungen

(beispielsweise eine depressive Verstimmung, eine Depression bzw. ein Burnout oder Angststörungen)

Eine der Kernaussagen der Studie „Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen“ Deutsches Ärzteblatt Jg. 113, Heft 12 vom 25. März 2016 lautet: „Yoga kann störungsspezifische Symptome reduzieren und darüber hinaus unter anderem das Wohlbefinden steigern sowie die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität positiv beeinflussen“ aus Deutsches Yoga-Forum Heft 01/02/ 2018 Seite 22.

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Erlernen von Entspannungstechniken zum Spannungsabbau um am Abend zur Ruhe zu kommen und in den zu Schlaf finden.
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit.
- Schulung der Körperwahrnehmung und des positiven Körperbilds, um sich wieder besser spüren zu können (Selbstwert-Stärkung).
- Herstellung der Balance zwischen Arbeit und freie Zeit (Life-Work-Balance).
- Förderung der Bewegung und Beweglichkeit bei Antriebsschwäche.
- Erlernen des Umgangs mit Ängsten (Kontrolle über die Ängste statt von den Ängsten kontrolliert zu werden).
- Entwicklung und Erlernen von Bewältigungsstrategien, um schwierige Situationen besser Händeln zu können.

2. Hypervigilanz (Überwachtheit)

Ein Symptom der Posttraumatischen Belastungsstörung

Anzeichen sind: Kurzatmigkeit, Nackenverspannung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen in der Folge einer Überproduktion der Nebennierenhormone

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Verbesserung der Atemqualität und Atemlänge bei Kurzatmigkeit.
- Entspannung und Kräftigung der Nackenmuskulatur.
- Erlernen von Entspannungstechniken, die sich positiv auf die Kopfschmerzen auswirken können.
- Förderung der Bewegung und Beweglichkeit.

Zielausrichtung:

- Zur Ruhe kommen
- Lösungen in sich selbst zu finden.
- Sich stabiler und gleichzeitig schwingungsfähiger für klareres Handeln zu machen

3. Nebenwirkungen bei Krebserkrankungen (zum Beispiel bei Brustkrebs)

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit.
- Kräftigung der Muskulatur.
- Förderung von Entspannung und Konzentration.
- Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Erlernen des Umgangs mit Ängsten.
- Erlernen von Entspannungsmethoden, die sich positiv auf ihr Schmerzerleben auswirken können.

Zielausrichtung:

- Sich wieder mehr spüren zu lernen.
- Ängste durch Atemtechnik regulieren können.
- Annahme der neuen Situation erlernen.

4. Wechseljahre

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Erlernen von Atemtechniken die auf Hitzewallungen abgestimmt sind.
- Achtsamkeitsschulung und Entspannungsübungen bei Konzentrationsstörung, Nervosität und Stimmungsschwankungen.
- Erlernen von Entspannungstechniken, um am Abend zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden.
- Förderung der Bewegung und Beweglichkeit.

Zielausrichtung:

- Annahme der neuen Situation.
- Annahme des neuen Lebensabschnitts.
- Potenzial und Akzeptanz des Älterwerdens erkennen.

5. Chronische Erkrankungen / Schmerzsyndrome

(zum Beispiel bei Multiple Sklerose oder Amyotrophe Lateralsklerose)

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Unterstützung der körperlichen & seelischen Entspannung, die positive Auswirkungen auf das Schmerzerleben haben können.
- Sanfte unterstützende Körperübungen bei schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.
- Erlernen von Entspannungstechniken zum Spannungsabbau um zur Ruhe zu finden.
- Schulung der Körperwahrnehmung, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erfahren und sich wieder zu spüren.
- Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur, bei Auftreten von Rückenschmerzen.

6. Chronischen Rückenschmerzen

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Kräftigung der Muskulatur.
- Erlernen der Balance zwischen Anspannung und Entspannung.
- Förderung der Bewegung und Beweglichkeit.
- Verbesserung der Haltung.
- Schulung der Körperwahrnehmung.

7. Asthma Bronchiale

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Erlernen von Atemtechniken, die Einfluss auf die Atemqualität und Atemlänge haben können.
- Stärkung der Atemmuskulatur.
- Bewusste positive Einflussnahme auf die Atmung.

8. Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ 2 und Hoher Blutdruck

Yoga ist nicht die Medizin.
Aber ihre Unterstützung.

Diese Erfahrungen können sie mit Yoga als Übungsverfahren machen:

- Positive Einflussnahme auf den Blutdruck
- Sie können etwas über die Krankheitszusammenhänge im Körper lernen.
- Erlernen von Entspannungstechniken zum Spannungsabbau um am Abend zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden.
- Schulung der Körperwahrnehmung.
- Förderung eines positiven Körpererlebnisses.
- Mehr Geduld und Akzeptanz im Umgang mit sich selbst lernen.
- Lebensstilimpulse (leicht umsetzbare Routinen zur täglichen Gesundheitspflege und Ayurvedische Ernährungsempfehlungen).

Tatsächlich bietet Yoga Möglichkeiten, die weit über die körperliche Aktivität hinausgehen. Nämlich eine echte Änderung des Lebensstils.