

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „Lale“ vom 15. August 2006 11:54

Mal ganz flapsig formuliert: Yoga ist wie komplizierte, anstrengende Bodengymnastik kombiniert mit Übungen zur Entspannung wie Atemübungen.

Zitat

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Yoga ist da bestimmt sehr hilfreich, wenn man es 1. in einem Kurs richtig (!) lernt....sonst bist du demnächst mehr beim Arzt als jetzt.... und 2. daheim fleißig weitermachst. Mir tut es immer sehr gut zum Yoga zu gehen. Mache Hatha-Yoga!

Doch daheim hab ich meist nicht die Energie weiterzumachen. Mir fehlt die beruhigende Stimme der Yoga-Lehrerin, die mit uns am Anfang jeder Stunde erstmal Entspannungsübungen macht "Jetzt hebst du deine Beine ein wenig an, hälst die Spannung mindestens 5 Sekunden. Denn nur ein Muskel der 5 Sekunden angespannt wird kann auch entspannen" und solche Sachen. Unsere Lehrerin ist immer sehr lustig und ich kann dort wunderbar entspannen. Aber daheim fehlt mir der Ansporn.

Meine Freundin konnte nur schwer entspannen. Sie konnte einfach ihre Gedanken nicht loslassen. Man geht also nicht einfach hin und schwups kann man entspannen. Das ist je nach Typ unterschiedlich.

Ach ja... du solltest, wenn möglich eine Probestunde bei der Lehrer/in machen. Wenn du irgendetwas an der Art zu sprechen oder sonstwas nicht leiden magst, hat der ganze Kurs keinen Sinn.

Hatha-Yoga ist super bei Rücken bzw. Nackenprobleme. Hab ich nämlich auch. Jetzt in den Ferien, wo ich kein Yoga mache stell ich auch fest, wie gut mir (!) Yoga hilft. Eine/n gute/n Yoga-Lehrer/in zeichnet auch aus, dass er/sie nach deinen Krankheiten fragt. Je nachdem musst du deinen Arzt fragen, ob du z.B. den Schulterstand machen darfst. Bei starken Rückenproblemen, vergrößerter Schilddrüse kann der Schulterstand noch größere Probleme hervorrufen. Dann machst du aber einfach andere Übungen, die dir gezielt helfen. Sollte er/sie nicht danach fragen, wechsel den Kurs!!!

Zu anderen Entspannungstechniken kann ich nichts sagen. Für mich ist Hatha-Yoga Entspannung und Muskelaufbau. Ich find eine gute Kombination zwischen Ruhe und sich auspowern.

Gruß Lale