

Hatha-Yoga Stressmanagement



Yogazentrum Claudia Zingraf – Saarbrücken

Hatha-Yoga

Yoga ist kein Hokuspokus, sondern eine bewährte, jahrtausende alte 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.



**Atemtechniken
(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.

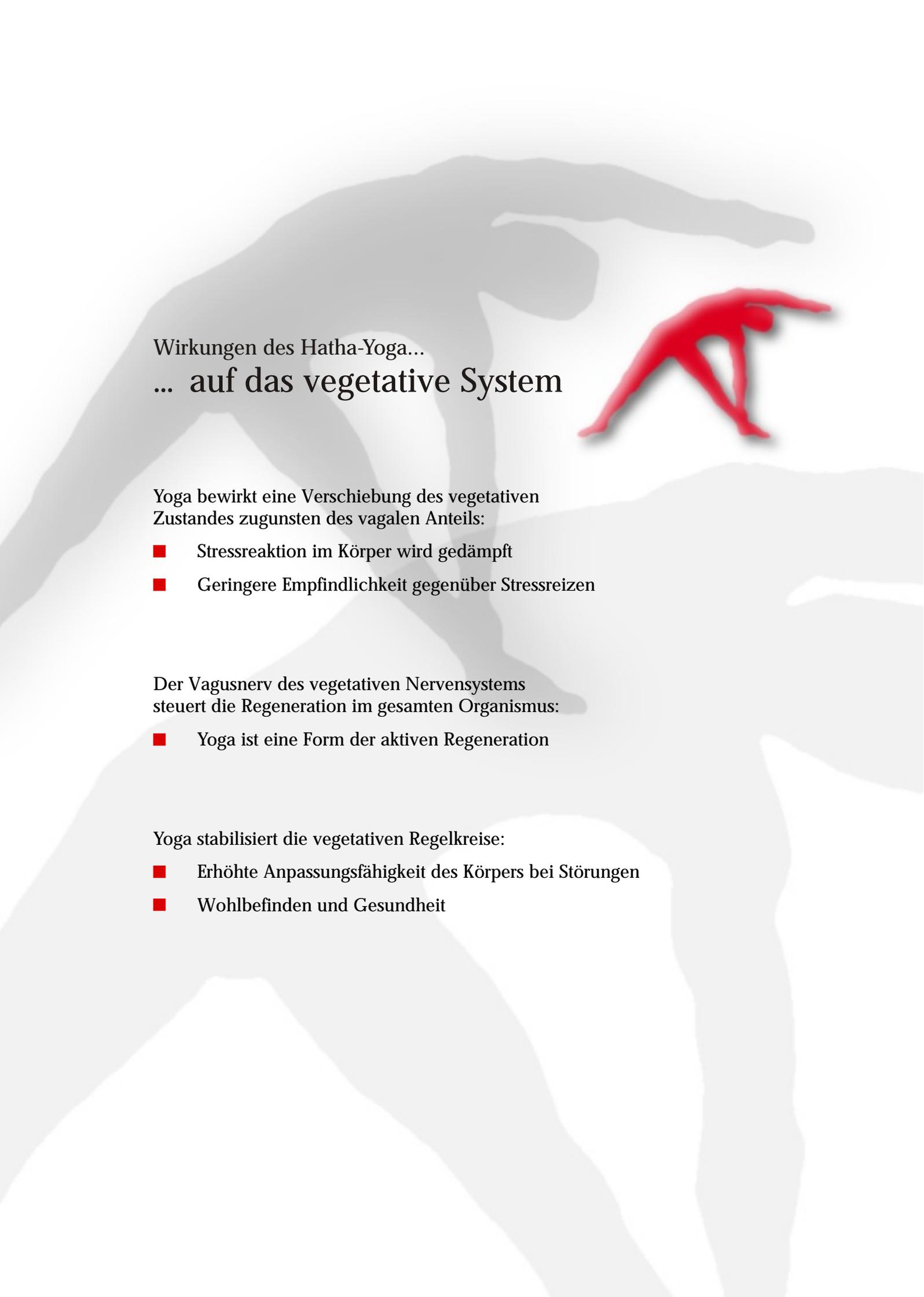
Wirkungen des Hatha-Yoga



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



Wirkungen des Hatha-Yoga... ... auf das vegetative System

Yoga bewirkt eine Verschiebung des vegetativen Zustandes 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



Wirkungen des Hatha-Yoga... ... auf der psychischen Ebene

Im „Freiburger Persönlichkeitsinventar“ zeigt sich bei Yogapraktizierenden auf der psychologischen Ebene eine auffallende Hochstimmung nach den Übungen.

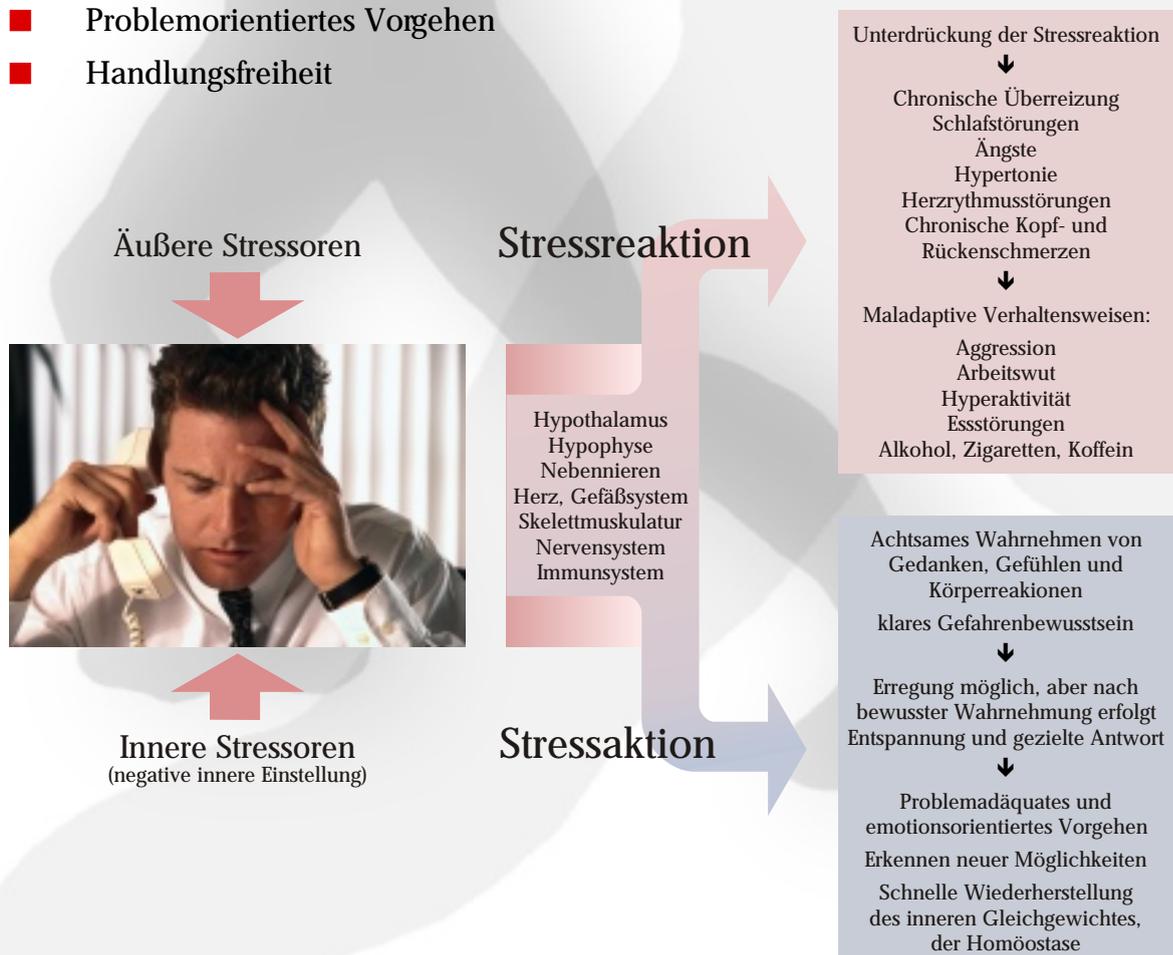
- Extrovertiertes selbstsicheres Auftreten
- Offen, wach, ganz entspannt im Hier und Jetzt
- Klare Reaktionswahl
- Erfolgversprechende Reaktionen
- Größere Aktionsbereitschaft
- Höhere Leistungsfähigkeit durch positive Selbstmotivation

Wirkungen des Hatha-Yoga... ... auf der kognitiven Ebene



Eine Verbesserung des Körperbewusstseins beeinflusst die Strategien der Stressbewältigung.

- Stressaktion statt Stressreaktion
- Vermeidung überflüssiger Stressoren, z.B. Nikotin, Alkohol
- Lösungsorientiertes Denken
- Problemorientiertes Vorgehen
- Handlungsfreiheit



Wirkungen des Hatha-Yoga...

... muskuläre Tiefenentspannung



Die Studien von Dr. Kabat-Zinn (Stressklinik Massachusetts) belegen, dass 15 Minuten muskuläre Tiefenentspannung einen höheren Entspannungseffekt aufweisen, als 8 Stunden Schlaf!

- Optimale Entspannung
- Erfrischter, klarer Geisteszustand
- Aktivierung neuer Kraftreserven
- Geringere Erregbarkeit
- Wiederherstellung der Konzentrationskraft
- Verbesserte Immunabwehr

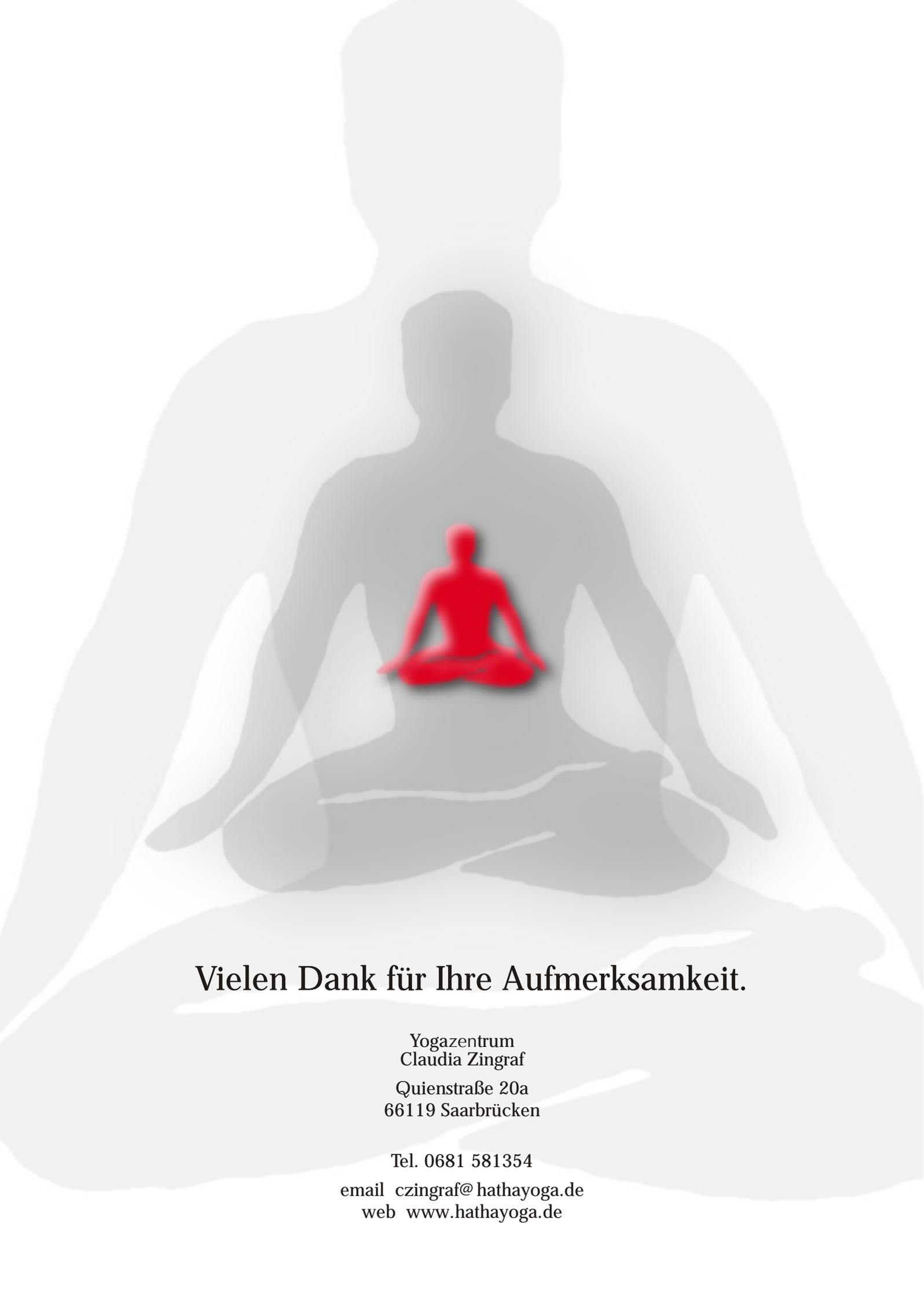


Zusammenfassung



Hatha-Yoga Stressbewältigungsprogramm:

- Größere psychosomatische Stabilität
- Emotionale Beherrschtheit
- Emotionale Belastbarkeit
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit
- Größere Ungezwungenheit
- Erhöhte Konzentrationskraft
- Erhöhte Motivation
- Selbstsicherheit
- Lösungsorientiertes Denken
- Aktionsbereitschaft
- Durchsetzungsfähigkeit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Yogazentrum
Claudia Zingraf
Quienstraße 20a
66119 Saarbrücken

Tel. 0681 581354
email czingraf@hathayoga.de
web www.hathayoga.de