



Yoga gehört zu den bekannten und sich ständig weiter verbreitenden Mind-Body-Verfahren. Yoga wirkt eher über den Geist als auf den Körper und ist daher unter den Entspannungsverfahren zu finden. Gleichzeitig ist es ein gutes Herz-Kreislauf-Training und fördert einen erholsamen Schlaf. Es hat seinen Ursprung vor über 3000 Jahren in Indien und umfasst verschiedene Vorstellungen und Übungen, die Körper und Geist reinigen sollen. Yoga wird bei uns meist als eine Mischung aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen gelehrt. Allen Yoga-Stilen gemeinsam ist, dass sie die Entspannung, die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte fördern. Yoga basiert auf einem Menschenbild, das auf Zuwendung und Respekt beruht und auf die Potenziale und Ressourcen eines Menschen vertraut.

Durch regelmäßig praktiziertes Yoga können direkte Verbesserungen bei körperlichen und psychischen Funktionen eintreten zum Beispiel, dass der Rücken stabiler und weniger schmerz anfällig ist, Stressreaktionen reduziert werden, der Schlaf verbessert wird, der Blutdruck gesenkt wird oder eine emotionale Verstimmung sich bessert. Zum anderen hilft das Praktizieren von Yoga, die eigene Wahrnehmung zu beeinflussen: man erlebt sich selbst und die Welt angemessener, und erkennt die eigene Person, seine Möglichkeiten und Grenzen sicherer. Vor allem kann man lernen, bestimmte Gegebenheiten anzunehmen, und man wird mutiger, um jene Gegebenheiten verändern zu können. Körper und Geist werden freier, klarer und flexibler, und dies reduziert Stress. Die ausgleichende Wirkung von Yoga ist unmittelbar zu spüren, und je länger man Yoga übt, desto schneller setzt die Entspannung ein, und desto länger hält sie an.

In vielen Städten gibt es auch Kurse zum Fruchtbarkeitsyoga, bei dem spezifischere Yogaübungen zur Unterstützung des Kinderwunsches erlernt werden können. Suche zum Beispiel in deiner Stadt nach Luna-Yoga.

