

## 216 - Yoga – Übungen für den Gesundheitssport

Referent/in: Sabine Schneider

### Warum Yoga in Präventionsstunden?

- Yoga stabilisiert das Herz-/Kreislaufsystem
  - Yoga senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz
  - Menschen mit einer Kreislaufschwäche erleben eine Kreislaufaktivierung
- Yoga fördert das Atemsystem
  - Flexiblere Rippenbögen, flexiblere Zwischenrippenmuskulatur
  - Zwerchfellaktivierung
  - Insgesamt entsteht ein tiefer und vollständiger Atemfluss
- Stoffwechsel wird positiv beeinflusst
  - Anregung der Darmtätigkeit (Twist)
  - Senkung des Cholesterinspiegels im Blut
  - Senkung des Blutzuckerspiegels
  - Schilddrüsenhormone kommen in Balance
- Yoga als funktionelles Training
  - Asanas fördern die Beweglichkeit, trainieren die Muskulatur und dehnen unser gesamtes Faszienetzwerk
  - Ausdauerleistung steigt an
  - Zusammenwirken von Nerven und Muskeln (neuromotorische Koordination) verbessert sich
  - Gezielter Einsatz der Muskelkraft ‚Push- und Pull-Aktivierungen‘
- Abwehrkräfte des Körpers verbessern sich
  - Stärkt das Immunsystem
  - Senkt die Entzündungsbereitschaft
  - Zelluläre Verjüngung
- Neuropsychologische Wirkungen
  - Reaktionsbereitschaft des zentralen Nervensystems steigt
  - Konzentrationsspannen verlängern sich
  - Selbstwahrnehmung verbessert sich
  - Ängstlichkeit und Depressivität nehmen ab
  - Stresstoleranz verbessert sich
  - Vegetatives Nervensystem kommt in Balance
- Yoga wirkt gegen Schmerzen
  - Allgemeine Reduktion von Stressoren, die auf körperlicher sowie auch auf geistiger Ebene wirken
  - Yoga wirkt gegen die Auswirkung von degenerativen Prozessen im Körper (wie z.B. Arthrose)
  - Chronische Schmerzen vor allem im Lenden- und Beckenbereich treten seltener auf.
  - Die Einstellung zum körpereigenen Schmerzempfinden ändert sich.

***Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich  
Patanjali***

---

### Was wollen wir mit Yoga im Gesundheitssport erreichen

- Eine harmonisch aufgerichtete Wirbelsäule
- Eine flexible Wirbelsäule (8 Bewegungsrichtungen)
- Verspannungen lösen durch gezielte Faszienarbeit
- Tiefenmuskulatur kräftigen
- Eine gesunde allgemeine Beweglichkeit
- Überbewegliche Stellen stabilisieren
- Körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Eine bessere Körperwahrnehmung und ein besseres Körpergefühl
- Neue Bewegungsimpulse
- Neue Impulse für den Atem

### Praktische Anwendungstips

- Integration des Atems
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Hilfsmittel einsetzen (z.B. Sitzerhöhung)
- Leichtes, gelenkschonendes Federn, kein Springen!
- Länger gehaltene Stellungen (Asanas), damit der/die Teilnehmende loslassen kann
- Viel alltagstaugliche Übungen im Stand, auf axiale Länge achten in allen Ausgangspositionen
- Generell gut ausgerichtete Ausgangspositionen
- Alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen anbieten
- Immer wieder nachspüren

### Beispiele aus der Modellstunde

- Fusssohlenmassage mit Brasils
- Schulter- und Nackenflow
- Schmetterlingsflow
- Sequenz im Vierfüßlerstand
- Sonnengrußvariante

### Quellen/Buchtips

- Schmerzfrei durch Yoga, Dr,med Hedwig Gupta, Trias Verlag
- Biegsam stabil, Orthopädisches Yoga, Eva Obermeier, orlanda Verlag

Kontakt: [sabinschneider@t-online.de](mailto:sabinschneider@t-online.de)