

## **Das Geheimnis Hatha Yoga**

Yoga liegt im voll Trend. Er ist gesellschaftsfähig geworden. 3 % der Deutschen betreibt mittlerweile regelmäßig Yoga. Das sind 2,5 Mill. Menschen. Wie ist das zu erklären?

Einerseits wird in Zeiten knapper Kassen gesellschaftlich mehr und mehr an die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen appelliert, andererseits steigt - nicht nur aus kosteneffizienten Gründen - das Bewusstsein für alternative Heilmethoden.

Heute wie schon in den frühen 90-iger Jahren – haben Krankenkassen unter gewissen Voraussetzungen Yogakurse bezuschusst. Also muss was dran sein!

Für wissenschaftlich plausibel hält Stiftung Warentest das Konzept des Yoga als Entspannungstechnik und als Training für den Bewegungsapparat, für Koordination und Gleichgewicht.

Sollen die Praktizierenden ihn in Kategorien beschreiben, sehen 63% ihn als Therapieform. Denn wie verschiedene Studien ergeben haben, entfaltet Yoga auch bei kranken Menschen positive Wirkungen.

Yoga hilft z.B. bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen & psychosomatischen Krankheiten. Wer chronisch Rücken- oder Magenkrank ist, findet Linderung. Bei Diabetikern hilft er, den Blutzuckerspiegel zu senken. Brustkrebspatienten reduzieren ihre Schmerzen. Schüler steigern mithilfe von Yoga ihre Konzentrationsfähigkeit. Wer regelmäßig übt, verliert an Gewicht.

Ein guter Yogaunterricht stärkt den Rücken, macht kraftvoller & beweglicher zugleich, baut Stress ab, vertieft den Atem und harmonisiert die Körperfunktionen.

Aber das besondere an Yoga ist, das er nicht nur ein körperorientierter Weg ist, der hilft fit zu bleiben, sondern das er zugleich Wege schafft, innerlich wie äußerlich zur Ruhe zu kommen. Er lehrt Entspannung und kann helfen, unser Leben intensiver, bewusster und gesünder zu gestalten.

**Professionelle Yogakurse** bietet z.B. das Institut GANZ DU in Pankow an. Krankenkassen bezuschussen viele der 20 wöchentlichen Kurse für Jung & Alt &. Ab 2009 wird auch eine Yogalehrerausbildung angeboten.