

Drucken



[Timo Wahl](#)

Gültig für das ganze Leben

Zehn Gründe, warum Yoga jedem Menschen gut tut

Montag, 21.09.2015, 18:37 · von FOCUS-Online-Experte [Timo Wahl](#)



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

Timo Wahl FOCUS-Online-Experte Timo Wahl ist von den positiven Effekten von Yoga überzeugt.

Ob seelischer Stress, körperliche Verspannung oder Fitness: Yoga scheint die Lösung vieler Probleme zu sein. FOCUS-Online-Experte Timo Wahl erklärt, auf welche Weise die Übungen wirken und wie jeder aus der indischen Lehre sowohl physisch als auch psychisch schöpfen kann.

Ihre Schultern sind verspannt? Sie haben keine Lust auf Power-Sport? Im Kopf schwirren die Gedanken umher? Versuchen Sie es mal mit [Yoga](#). Timo Wahl verrät noch zehn Gründe, warum Ihnen die Übungen gut tun:

1. Loslassen lernen

Den Deutschen eilt der Ruf voraus, ein Volk der Denker zu sein. Nachteil der weit verbreiteten Kopflastigkeit ist, dass man zu wenig in Kontakt mit seinem Körper kommt. Yoga bietet die Möglichkeit, sich genau dieser vernachlässigten Seite zu widmen. Anzunehmen, dass nicht nur die Ratio zählt, ist ein erster Schritt zu einem

besseren Umgang mit sich selbst und erleichtert das Loslassen.

2. Gemeinschaftsgefühl und Fehlerkorrektur

[Yoga-Einsteiger](#) lernen die wichtigsten Techniken und Übungen fast immer in Kursen kennen. Und auch Fortgeschrittene perfektionieren ihre Praxis gerne in Gruppen. Positiver Nebeneffekt ist, dass man sich in einer Community von Gleichgesinnten gut aufgehoben und getragen fühlt.

Überdies kann ein guter Lehrer Fehler oder Gewohnheiten korrigieren, sodass jeder immer wieder bewusst seine eingefahrenen Pfade verlässt.

3. Training unabhängig von Zeit und Ort

Zu Hause, im Park, auf [Reisen](#) – wer die Yoga-Basics beherrscht, kann sie überall und eigenständig ohne großen Aufwand in die Praxis umsetzen. Und das zu jeder Tageszeit: Am Morgen hilft Yoga mit bestimmten Übungen, gut vorbereitet, und vitaler in den Tag zu gehen. Abends erleichtert es mit anderen das Runterkommen sowie Abschalten und sorgt erwiesenermaßen für eine bessere Schlafqualität.

4. Krisen früh erkennen

Schule, Studium, Beruf – die meisten Menschen investieren ebenso viel Zeit wie Energie in Ausbildung und Karriere. Wer verstärkt im Außen agiert, hinterfragt seinen Weg oft erst mit Mitte, Ende 30 – für viele eine Zeit der Krise. Denn nicht immer passen Anspruch und Ist-Zustand zusammen. Da Yoga die Achtsamkeit, also genaues Hinschauen schult, macht man sich persönliche Entwicklungen bewusster und kann frühzeitig reagieren, wenn sie in die falsche Richtung laufen.

5. Mobilität, Stärkung des Immunsystems und Regeneration

[Yoga ist](#) gesundheitsfördernd. Denn es macht mobiler, stärkt das [Immunsystem](#), kann bei der [Regeneration](#) und Heilung vieler Krankheiten unterstützen. Indem man sich gezielt auf seinen Körper einlässt, können positive Prozesse in Gang gesetzt werden. Darüber hinaus tut Yoga auch der Seele gut, weil man etwas Sinnvolles für sich tut und lernt, gut beziehungsweise besser auf sich zu achten.

6. Bewusstsein - auch über die Ernährung

Die positiven Effekte von Yoga sind nicht auf die Matte beschränkt, sondern bringen oft eine Ausweitung auf andere Bereiche mit sich. Wer regelmäßig praktiziert, macht sich aufgrund der gesteigerten Achtsamkeit mehr Gedanken über seine Lebensweise – angefangen von der Notwendigkeit des regelmäßigen Innehaltens bis hin zur Ernährung, die oft in Richtung vegetarisch oder sogar [vegan](#) geht.

[PDF](#)



Abnehmen ohne zu Hungern

Unser **PDF-Ratgeber** zeigt Ihnen zwölf Fakten über das Abnehmen und wie Sie Ihr Wunschgewicht auch ohne

[Diät](#) erreichen.

[22 Seiten PDF - 4,99 €](#)

7. Yoga ist ideal für Alt und Jung

Egal ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Senior – Yoga ist für jeden Menschen und Lebensabschnitt geeignet. Voraussetzung ist allerdings, dass man sich den richtigen Kurs auf einem geeigneten Niveau aussucht. Nichts ist kontraproduktiver als das Gefühl der Überforderung. Grundsätzlich sollte man sich aber vom Vergleichen mit anderen frei machen. Wichtig ist es stattdessen, sich und die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

8. Schnupperkurse nutzen

Immer mehr Hotels bieten Yoga-Kurse an. Sie sind eine gute Gelegenheit, um in entspannter Urlaubs-Atmosphäre in dieses Thema hinein zu schnuppern. Zu große Erwartungen sollten Sie – abgesehen von längeren Workshops – jedoch nicht haben. Ebenso unterschiedlich wie die Teilnehmer sind Vorkenntnisse und Fertigkeiten, so dass jeder mitkommen können muss und das Level entsprechend wenig weit fortgeschritten sein kann.

9. Yoga in den Alltag integrieren

Die Matte als Oase: Diese Vorstellung mag viele Menschen beflügeln. Dennoch sollten Sie Yoga nicht als Kontrastprogramm fern vom Alltag verstehen, sondern Yoga möglichst in ihn integrieren. Auf der Matte als Mikrokosmos lässt sich vieles lernen und erfahren, das Sie auf Ihr gesamtes Leben übertragen können.

10. Selbsterkenntnis erlernen

Immer mehr Menschen stellen sich die Frage nach einer Aufgabe, nach Wachstum, Entwicklung und Sinnhaftigkeit in einem altruistischen Sinn. Dafür ist Yoga sicherlich die ideale Basis um sich selbst zu erkennen und somit dieser Frage ein fundiertes Fundament zu geben.

Über den Experten

Timo Wahl ist studierter Sportwissenschaftler. Seit 1998 hat er zahlreiche Workshops und Weiterbildungen bei international bekannten Lehrern in den Bereichen Hatha-, Vinyasa- und Asthanga-Vinyasa-Yoga absolviert. 2003 war er Mitbegründer des Balance Yoga-Studios in Frankfurt und begann dort 2004, auch auszubilden.

Derzeit bietet der zertifizierte Yogalehrer Teacher Trainings, Kurse und drei bis vier Retreats pro Jahr an. Timo Wahl begleitet achtsam und mit Freude seine Schüler auf Ihrem persönlichen Weg. Wichtige Elemente seines persönlichen „Systems“ ist zum einen der körperliche Aspekt mit einer Kombination aus fließenden Bewegungsabläufen und kraftvollen Haltepositionen, zum anderen die spirituelle Seite mit starken buddhistischen Bezügen rund um das Schlüsselwort Achtsamkeit. Ein weiteres Steckenpferd von ihm ist die Körpermeditation. www.earthyyoga.de

Im Video: Yoga im Büro: Mobilisation - Der Sonnengruß im Detail

© FOCUS Online 1996-2016

Drucken

Fotocredits:

FOCUS Online (2), Timo Wahl

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.

