

YOGA – komplex wirksam, universell einsetzbar

Drei wissenschaftliche Studien zu den Wirkungen

Studie 1

Klinische Wirkung verschiedener Yoga-Interventionen – Zusammenfassung der Ergebnisse aus systematischen Studien (2012)

Autoren: Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing et al., Fakultät für Gesundheit, Department für Humanmedizin, Universität Witten/Herdecke

Methodik: Sichtung und methodische Bewertung von über 25 systematischen Metastudien zu therapeutischen Yogaprogrammen aus drei Bereichen: **Physis, Physiologie, Psyche**

FAZIT: Yoga ist eine **komplexe** und **universell einsetzbare Gesundheitsmethode** mit **breitem Wirkungspotential**. Bei aktiver Teilnahme der Übenden wirkt Yoga vielfältig:

- auf Körper und Geist
- bei Alt und Jung
- präventiv und unterstützend



In Einzelbereichen raten die Autoren zu weiteren gezielten Studien.

Studie 2

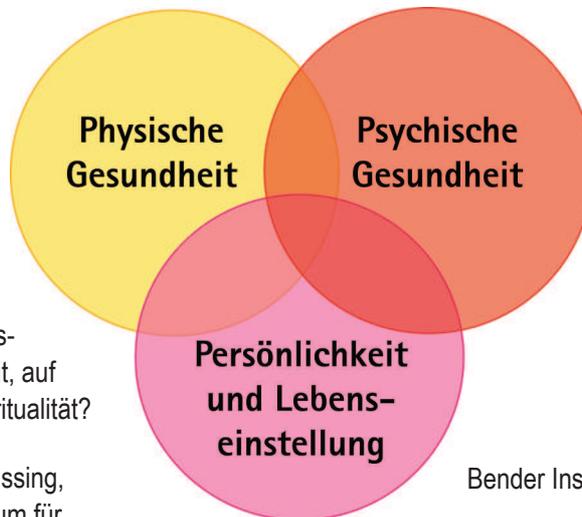
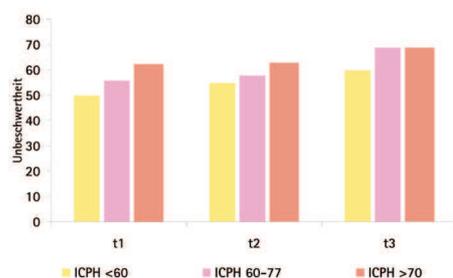
Achtsamkeit, Gestimmtheit und Innere Kongruenz bei intensiver, mehrmonatiger Yogapraxis (2012)

Fragestellung: Welchen Einfluss hat die intensive Yogapraxis auf die Lebensqualität, Zufriedenheit und Gestimmtheit, auf Unbeschwertheit, Achtsamkeit und Spiritualität?

Autoren: Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing, cand. med. Anemone Hedtstück, Zentrum für Integrative Medizin, Universität Witten/Herdecke

Methodik: Anonyme Erhebung während einer zweijährigen Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya ab März 2010; standardisierte Fragebögen zu Beginn, nach 3 und 6 Monaten (t1, t2, t3); **160 Datensätze** ausgewertet.

FAZIT: Eine **intensive** und **harmonische Praxis** (ICPH-Skala) macht die Übenden **unbeschwerter, geistesgegenwärtiger** und fördert eine **positivere Lebenseinstellung**.



Studie 3

Transformationsprozesse bei intensiver vierwöchiger Yogapraxis (2012)

Fragestellung: Wie beeinflusst eine vierwöchige intensive Yogapraxis den **persönlichen Lebensstil**?

Autor: Dipl.-Psych. Dr. Hannes Hempel, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

Methodik: Stichprobenerfassung bei der Yoga Vidya Yogalehrer-Intensivausbildung (4 x 1 Woche, pro Tag >200 min Yogapraxis) von 2009 bis 2011 mit Auswertung von 303 insgesamt **1.700 Datensätzen**. Je Ausbildungswoche Kompetenz- und Kontrollüberzeugung (vorher / nachher): Übungsumfang, Achtsamkeit, Meditationstiefe und spirituelle Erfahrungen im Alltag. Nachweis kausaler Zusammenhänge durch ein lineares Strukturgleichungsmodell.

FAZIT: Intensive Yogapraxis **fördert** einen **gesunden Lebensstil**. Der Übende nimmt seine persönlichen Ressourcen bewusster wahr, wird **selbstbestimmter** und **psychisch stabiler**.

Kontakt zum Herausgeber:

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, D-32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870, byv@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de

Mitglied im Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (FG)
Tel.: 06447 886 03 27, www.freie-gesundheitsberufe.de

Synthese

Yoga wirkt, auf vielen Ebenen. In einer von Beschleunigung, Bewegungsmangel und psychischen Belastungen geprägten Welt kann Yoga einen **gesundheitsfördernden Gegenpol** darstellen. Als ganzheitliche und universell einsetzbare Gesundheitsmethode wirkt Yoga nicht nur in **physischer** Hinsicht positiv. Auch die **mentale Gesundheit und Lebensqualität** lassen sich mit Yoga verbessern.