

# 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

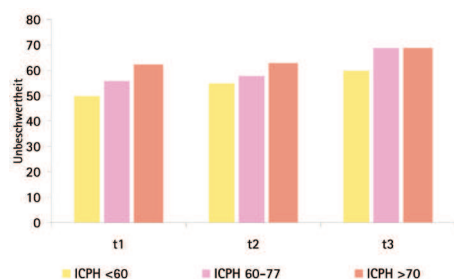
**Achtsamkeit, Gestimmtheit und Innere Kongruenz** bei intensiver, mehrmonatiger Yogapraxis (2012)

**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**.

### 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

### 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**.

### 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.