

Wirkungen der Yogapraxis

(Auszug aus Martina Bley 2006: „Yoga in der Gesundheitsforschung“, S. 42 ff.)

Psychische Auswirkungen

- Zunahme der Entspannungsfähigkeit und der Fähigkeit der Belastungsbewältigung
- Erhöhung der inneren Achtsamkeit
- Angstreduktion im Bereich von State- und Trait-Angst (sowohl Angst als Persönlichkeits-Eigenschaft als auch der Angst als aktueller Zustand)
- Stimmungsaufhellung
- Emotionale Stabilität
- Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne
- Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistungen
- Zunahme der Selbstwirksamkeit
- Vertiefte Selbsterkenntnis durch differenziertere Beobachtung von Reaktions- und Verhaltensweisen, durch subtilere Wahrnehmung von Emotionen und Denkmustern sowie von psychosomatischen Zusammenhängen
- Gesteigerte Selbstannahme und Selbstakzeptanz
- Stärkung der Ich-Funktionen
- Verbesserung der bewussten Selbststeuerung im emotionalen und kognitiven Bereich
- Zunahme der Willens- und Entscheidungskraft, Empowerment
- Abnahme bzw. Auflösung von Suchttendenzen
- Erleichterung der Umsetzung einer gesundheitsbewussten Lebensweise
- Verfeinerung der Intuition
- Kreativitätsförderung
- Zunahme der Lebenszufriedenheit und der subjektiven Lebensqualität
- Sinnfindung, gesteigertes Kohärenzgefühl
- Zunahme des transpersonalen Vertrauens, mystische Erfahrung

Auswirkungen auf das Nervensystem

Training und Optimierung vegetativer Regulationsmechanismen (Regulation der Körperfunktionen)

Vegetative Umschaltung in Richtung eines geringfügigen Vagotonus (Entspannung und Stoffaufbau)

Zunehmende bewusste Kontrolle über vegetative Regulationsmechanismen

Verbesserung der afferenten kortikalen Repräsentation des Körpers (differenziertere Körperprojektionen auf der Großhirnrinde, subtileres Körperschema)

Soziale Auswirkungen

- Abnahme von selbstbezogenen Wertungen, verbunden mit einer wachsenden Offenheit und Toleranz
- Verringerung von Abhängigkeitshaltungen, Zunahme der inneren Unabhängigkeit
- Verringerung von destruktiven Tendenzen sich selbst und anderen gegenüber
- Förderung sozial verbindender Verhaltensweisen (Akzeptanz, Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Mitgefühl, liebevolle Zuwendung, Demut...)
- Rücknahme von Projektionen und Forderungen an andere und an die Gesellschaft
- Übernahme von Selbstverantwortung
- Tieferes Verständnis in das Eingebundensein in soziale und gesellschaftliche Bezüge
- Stärkeres soziales Verantwortungsbewusstsein