



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Sanftes Yoga ist etwas Besonderes

Im Sanften Yoga wird auf die individuellen und vielleicht bereits eingeschränkten Möglichkeiten eines Jeden besondere Rücksicht genommen.

Es spielt keine Rolle, ob die selbst wahrgenommenen Einschränkungen von einem Unfall oder einer Krankheit her rühren, einfach durch den Lebensstil entstanden sind oder durch ein hohes Alter bedingt werden. Die Grenzen des Körpers werden respektiert, so wie sie im Augenblick sind.

Frei von Erwartungen an unsere Leistung bleiben wir in einem Bereich des Wohlfühlens, ohne Konkurrenz zu Anderen oder zu uns Selbst. Wichtig ist, dass der Übende sich wohl und sicher fühlt. Das Umfeld wird so gewählt, dass es den Fähigkeiten der übenden Personen entspricht.

Das bedeutet, wir können zum Beispiel auf dem Stuhl oder Rollstuhl sitzend üben.

Wenn es gewünscht und möglich ist, können wir die Übungen auch im Stehen oder auf der Yogamatte ausführen. Sanft und achtsam lernen wir den Körper kennen und spüren, denn bei den Übungen werden bestimmte Körperteile gezielt wahrgenommen und angesprochen. Der eigene Körper wird neu und vielleicht ganz anders erfahren. Dabei ist es nicht wichtig, in der Yogastellung perfekt auszusehen oder sie vollständig auszuführen. Die Position ist dann richtig, wenn diese sich stabil und bequem anfühlt und der Übende seine Grenze wahr.

Die Religion aller Teilnehmer wird respektiert. Denn Yoga ist keine Religion.

Die Lehre des Yoga kann vielmehr durch jede Religion ergänzt und bereichert werden. Eine tiefe Verwurzelung in einer Religion gibt Halt im Leben und stärkt das Vertrauen in die universellen Kräfte, die auch durch das Praktizieren von Yoga wirksam werden.

Es darf Leichtigkeit und Fröhlichkeit entstehen.

Alles darf sein, nichts muss erzwungen werden.

Die Yogastunden finden in einem geschützten Raum statt. Hier ist Platz für "ich kann das nicht", "heute geht es nicht so gut", "es fällt mir schwer"...





Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Yoga, wenn die Gesundheit bereits eingeschränkt ist?

Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus, das haben viele Studien und Befragungen bereits deutlich gezeigt.

Das allgemeine Wohlbefinden kann sanft und einfach verbessert werden, Kraft und Ausdauer sowie Konzentration und Gedächtnis können trainiert werden, während das Nervensystem sich beruhigen kann. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass all das auch, oder insbesondere, für ältere Menschen oder körperlich eingeschränkte Personenkreise gilt.

Das Zusammenspiel von Körper und Psyche beim Yoga hat positive Auswirkungen auf die Körperkraft und die mentale Kraft. Es kann vorbeugend wirken, kann aber auch lindernd bei bereits vorhandenen Beschwerden sein.

Sanftes Yoga bietet eine schonende und zudem einfache Möglichkeit, die körperliche und mentale Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit zu fördern.

Skelett und Bewegungsapparat

Yoga kann eine Verbesserung der Flexibilität und Mobilität erzielen.

Die Muskelkraft kann sanft trainiert und die Muskeln gedehnt und gestreckt werden.

Die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule kann erhalten oder verbessert werden und die Wirbelsäule kann wieder aufgerichtet werden. Der Körper kann auf schonende Weise gestärkt werden, Schritt für Schritt mit leichten, aber regelmäßigen Übungen.

Gleichgewichtsstellungen und Standstellungen sprechen den Gleichgewichtssinn besonders intensiv an und verbessern so die Standfestigkeit und Trittsicherheit. Durch die Bewegung und Positionsveränderung des Körpers, lässt sich auch im Sitzen, in einem gewissen Maß, der Gleichgewichtssinn stimulieren und aktivieren. So kann sich bei regelmäßiger Übung die Fallgefahr verringern.

Osteoporose:

Wird ein Knochen sanft beansprucht und im gesunden Rahmen belastet, ist der Kalzium-Abbau geringer, das Knochenwachstum kann sogar angeregt werden. Diese gesunde Belastung der Knochen entsteht bei Bewegung und Spannung der Muskulatur durch sanften Druck. Auch bei allen Dehnungen, durch Zug am Knochen, entsteht der gewünschte Impuls.

Arthritis/Arthrose:

Entzündliche und degenerative Veränderungen der Gelenke sind meist schmerzhaft und schränken schnell im Alltag ein. Studien haben gezeigt, dass es besonders wichtig ist, die Gelenke trotz Schmerzen regelmäßig und sanft zu bewegen. So kann auf Dauer sogar eine Minderung der Schmerzen erreicht werden.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Herzkreislaufsystem und Organe

Das Herzkreislaufsystem wird sanft trainiert. Yoga wirkt kräftigend auf das Herz und kann positive Auswirkungen auf den Blutdruck, die Cholesterinwerte und die Herzfrequenz haben. Eine insgesamt bessere Durchblutung kann das Herzkreislaufsystem stabilisieren und harmonisieren. Befragungen und Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Yoga betreiben, häufig weniger kardiale Risikofaktoren aufweisen.

Die Organfunktionen und der Hormonhaushalt können harmonisiert werden. Die insgesamt verbesserte Durchblutung tut allen Organen gut und stärkt aktiv das Immunsystem. Die Reizweiterleitung der Nerven kann erleichtert werden und die organische Funktion von Gehirn und Sinnesorganen verbessert werden.

Durch bewusstes Atmen werden die Lungen und Luftwege stimuliert. Alleine schon die achtsame Beobachtung des eigenen Atems kann sich positiv auswirken. Durch die gezielten Atemübungen wird der Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch das Energielevel steigen kann und die Atmung, bei regelmäßiger Übung, im Alltag erleichtert werden kann.

Mentale Gesundheit

Yoga führt zur Entspannung, Ruhe und Frieden. Es fördert die Lebensfreude und eine sanfte und annehmende Haltung sich selbst gegenüber.

Schon lange ist bekannt, dass der ganzheitliche Ansatz von Yoga einen positiven Einfluss auf unsere Psyche haben kann. Unsere Psyche ist im Laufe des Lebens vielen Belastungen und Veränderungen ausgesetzt. Yoga reagiert darauf auf körperlicher und mentaler Ebene stärkend und ausgleichend.

Es kann nicht nur das organische Herz stärken, sondern harmonisiert auch das "emotionale wie spirituelle Herz" und kann für ausgeglichene Emotionen sorgen.

Bei Schlaflosigkeit und Depressionen kann das regelmäßige Praktizieren von Yoga durch Entspannung und den liebevollen Blick nach Innen helfen. Durch eine harmonischere Funktion der Hormondrüsen, kann der Schlaf und die Stimmung auf organischer Ebene verbessert werden.

Haftungsausschluss:

Die im Rahmen dieses Yogaangebotes geteilten Informationen stellen keine medizinische oder psychologische Beratung dar und ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes oder Fachspezialisten. Jegliche gesundheitlichen oder psychologisch-mental Vorteile oder Wirkungen von Yoga hängen von der individuellen körperlichen und psychischen Verfassung ab. Teilnehmer sollten bei Bedenken vorher ärztlichen oder psychologischen Rat einholen.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz



Meine Ausbildung und Erfahrung

Meine Ausbildung habe ich in den Jahren 2015 und 2016, nach den Prinzipien des Integral Yoga, absolviert. Die oben bereits beschriebenen Möglichkeiten, Yoga mit großer Achtsamkeit gegenüber den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten und mit viel Freude und Leichtigkeit zu üben, ist ein grundlegender Bestandteil der Lehre des Integral Yoga. Bei dieser Yogarichtung erlernt man, auf die Zielgruppe sehr individuell einzugehen. So berücksichtigt die Ausbildung auch spezielle Zielgruppen, wie zum Beispiel Senioren oder körperlich eingeschränkte Personenkreise.

Meine "Sanften Yogagruppen" haben mir bereits viele besondere Momente und Erfahrungen ermöglicht. Die individuelle Ausrichtung hat schon viele Teilnehmer überrascht und überzeugt. Nach den Yogastunden durfte ich in strahlende Augen blicken und ein zufriedenes Lächeln bei den Teilnehmern beobachten. Mir wurde berichtet, dass Bewegung und Atmung im Alltag erleichtert wurde oder Schmerzen gelindert werden konnten. Auch die wohltuende Wirkung von Ruhe und Frieden ist vielen Teilnehmern positiv in Erinnerung geblieben. Diese Rückmeldungen sind jedes Mal auch für mich ein besonderes Geschenk.

Es macht mir große Freude, Yoga, mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und unterschiedlichen Ansätzen, vielen Menschen zugänglich zu machen.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Studien und Veröffentlichungen, Weblinks:

Yoga and Physical Rehabilitation Medicine: A Research Partnership in Integrative Care
National Institutes of Health (NIH), Clinical Center, 10 Center Drive, Room 2B02E, Bethesda, USA: KR Middleton, R Andrade 1, GR Wallen
NIH/ Rehabilitation Medicine Department, 10 Center Drive, Bethesda, USA: AT Acevedo, L Dietz, Z Brandon
weblink: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3995350/>

Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial
National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, Karnataka, India
Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, India
weblink: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3768213/>

Yoga as an intervention for older peoples mental health: a literature review
Georgia Belam - Department of Liaison Psychiatry, Surrey and Borders Partnership NHS, Foundation Trust, Leatherhead, UK
weblink: https://www.researchgate.net/publication/342831272_Yoga_as_an_intervention_for_older_peoples_mental_health_a_literature_review

Effects of yoga-based interventions on cognitive function in healthy older adults: A systematic review of randomized controlled trials
Sara Hoy, The Swedish School of Sport and Health Sciences (GIH) Stockholm 114 33, Sweden
Josefine Osth, Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, Stockholm 171 77, Sweden
Michaela Pascoe, Institute for Health and Sport, Victoria University, Melbourne VIC 3011, Australia
Aaron Kandola, Division of Psychiatry, University, College London, London W1T 7BN, United Kingdom
Mats Hallgren, Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, Stockholm 171 77, Sweden
weblink: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000315>

Yoga as treatment for chronic pain conditions: a literature review.
International Journal on Disability and Human Development 2008;7:25-32.
Subhadra Evans, Deakin University
Saskia Subramanian, University of California, Los Angeles
Beth Sternlieb
weblink: https://www.researchgate.net/publication/274493413_Yoga_as_treatment_for_chronic_pain_conditions_A_literature_review

Prof. Dr. Holger Cramer, Universitätsprofessor für die Erforschung komplementärmedizinischer Verfahren, Universitätsklinikum Tübingen

Beispiele für seine Publikationen:

- Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis
- Yoga for Treating Headaches: a Systematic Review and Meta-analysis
- Yoga in Arterial Hypertension
- Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis

weblinks:

<https://www.univadis.de/viewarticle/yoga-verborgene-kraft-medizinischen-behandlung-2024a1000ctu>

<https://www.yoga.de/downloads/verband/yoga-in-praevention-und-therapie/>

<https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/studien-zur-wirksamkeit-von-yoga/>