

Darum solltest du mit Yoga anfangen

Sechs gute Gründe, noch heute mit Yoga zu starten

Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung sind nur einige Vorteile, die Du durch Yoga erhältst. Doch hinter der alten indischen Lehre steckt noch weit mehr. Yoga stärkt Deine Eigenwahrnehmung, verbessert Dein Körpergefühl und trainiert ganzheitlich Deinen Organismus. Wir verraten Dir nun die sechs stärksten Vorteile, die Du durch Yoga erhältst.



1. Geduld und innere Ruhe

Yoga schult vor allem Geduld und Achtsamkeit. Durch Yoga lernst Du, den Alltag ruhiger und entspannter zu sehen. Durch den Einklang zwischen den Körperübungen und der Atmung lernst Du, bewusst auf Dich zu achten und Deine Bewegungen und Deinen Atem gezielter zu kontrollieren. Du lernst vor allem, Dich voll und ganz auf die einzelnen Übungen zu fokussieren und Deinen Alltag in dieser Zeit auszublenden. Beim Yoga werden die verschiedenen Körperübungen längere Zeit gehalten, wodurch Deine Konzentration absolut fokussiert wird. Dadurch kannst Du stressige Situationen besser und ruhiger zu meistern.

2. Konzentration

Neben der inneren Ruhe lernst Du durch Yoga auch, Dich besser und intensiver zu konzentrieren. Durch Yoga werden die Gedanken gezielter gesteuert, wodurch Du Dich in stressigen Momenten besser auf die Situation konzentrieren kannst und ruhiger bleibst. Yoga ist auch ideal dafür, innere Unruhe, Leistungsdruck und Stress auszugleichen. Die Konzentration, die Du beim Yoga lernst, kannst Du im Anschluss hervorragend in Deinen Alltag übertragen.

3. Mehr Selbstbewusstsein

Durch Yoga verbesserst Du vor allem Dein Selbstbewusstsein. Du beschäftigst Dich mit Dir selbst, lernst auf Dich und Deinen Körper zu hören und weißt dadurch, was Dir gut tut. Du schulst durch Yoga außerdem Dein eigenes Körperbewusstsein, weil Du mehr auf Deinen Körper und Geist achtest. Dadurch entdeckst Du Deine Stärken und erlangst starkes Selbstvertrauen. Und das strahlst Du aus.

4. Kreativität

Durch Yoga wirst Du kreativer. Deine Gedanken werden angeregt und Dein Geist erweitert. Neben dem Fokus auf Dich, wird im Yoga ebenfalls trainiert, dass Du Deinen Gedanken frei laufen lassen kannst, zum Beispiel durch Entspannungsreisen, die ebenfalls Bestandteil von Yoga sein können. Dabei lernst Du Deine eigene Vorstellungskraft zu erweitern und deine Kreativität zu fördern.

5. Bessere Körperhaltung

Neben den vielen Vorteilen, die Yoga für den Geist mitbringt, gibt es auch unzählige Vorteile für den Körper. Yoga kräftigt die Knochen, stärkt die Muskeln und verbessert die Beweglichkeit. Vor allem für diejenigen, die aus beruflichen Gründen sehr viel sitzen, ist Yoga eine gute Möglichkeit, den Körper zu stärken und die Muskeln aufzubauen.

6. Mehr Achtsamkeit

Durch Yoga lernst Du, achtsamer mit Dir und Deinem Umfeld umzugehen. Achtsam zu sein bedeutet, den Moment ganz bewusst zu erleben. Was im ersten Moment vielleicht simpel klingt, ist jedoch gar nicht so einfach. Denn mit den Gedanken nicht wieder abzuschweifen, ist die Herausforderung. Viele denken an die Vergangenheit, überlegen, welche Erledigungen sie noch machen müssen oder befassen sich mit ihren Sorgen und Problemen.

Achtsamkeit bedeutet jedoch auch, sich von allen Gedanken zu lösen. Wer Achtsamkeit richtig erlernt und es in seinem Alltag umsetzt, kann sein Wohlbefinden damit steigern. Jedoch fällt es vielen gerade am Anfang sehr schwer, seine Gedanken voll und ganz loszulassen.

Manchmal können es aber schon die kleinen Momente im Alltag sein, in denen man die Achtsamkeit trainieren kann.

- Beim Spaziergang die frische Luft ganz bewusst wahrnehmen und nicht an Probleme und Sorgen denken
- Bei einem Waldspaziergang bewusst auf die Waldgeräusche achten
- Bei einem Bad einfach nur das warme Wasser genießen

Fazit

Yoga stärkt den Körper und den Geist. Mit Yoga lernst Du, Dich selbst kennen und verbesserst Deine Konzentration, Dein Selbstvertrauen und Deine Kreativität.

Du kannst ganz einfach mit Yoga beginnen und die Übung sehr gut in Deinen Alltag integrieren. Durch die Bewegungsabläufe förderst und stärkst Du nicht nur Deinen Körper. Durch die Entspannungstechniken lernst Du, achtsamer zu werden und Dich und Deinen Körper wahrzunehmen – und das ist es doch was zählt.

