

40 heilende Yoga Wirkungen

Hier sind 40 wissenschaftlich unterstützte Wirkungen des Yogas aufgelistet, die eine bessere Gesundheit unterstützen; sowohl präventiv als auch als Behandlung.

- 1. erhöht die Flexibilität
- 2. kräftigt die Muskeln
- 3. verbessert das Gleichgewicht
- 4. stärkt das Immunsystem
- 5. verbessert die Haltung
- verbessert die Lungenfunktion
- 7. führt zu langsamerem und tieferem Atmen
- 8. mindert Atmung durch den Mund
- 9. erhöht Sauerstoffzufuhr im Gewebe
- 10. verbessert Zustand der Gelenke
- 11. stärkt die Bandscheiben
- 12. verbessert Rückfluss des venösen Blutes
- 13. erhöht Lymphzirkulation
- 14. verbessert die Funktion der Füsse
- 15. verbessert die Tiefenwahrnehmung
- 16. erhöht die Kontrolle körperlicher Funktionen
- 17. stärkt die Knochen
- 18. stärkt das kardiovaskuläre System
- 19. fördert die Gewichtsabnahme
- 20. beruhigt das Nervensystem
- 21. verbessert die Funktion des Nervensystems

- 22. verbessert die Gehirn Funktion
- 23. aktiviert den linken Präfrontalen Kortex
- 24. verändert Neurotransmitter Ausschüttung
- 25. senkt Ausschüttung des Stress Hormons Kortisol
- 26. senkt den Blutzuckerspiegel
- 27. senkt den Blutdruck
- 28. verbessert den Cholesterin- und Triglycerid- Spiegel
- 29. verdünnt das Blut
- 30. verbessert die Verdauung
- 31. löst unbewusste muskuläre Anspannungen
- 32. erzielt körperliche Veränderungen durch bildliche Darstellung
- 33. lindert Schmerzen
- 34. mindert das Bedürfnis nach Medikamenten
- 35. fördert heilende Beziehungen
- 36. verbessert psychologische Gesundheit
- 37. führt zu gesünderen Gewohnheiten
- 38. fördert die spirituelle Entwicklung
- 39. löst den Placeboeffekt aus
- 40. fördert die Selbstheilung

Quelle:

Yoga As Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing. Timothy McCall, M. D.