



Liebe Yoga-Interessierte!

Dies ist die erste Ausgabe des BYZ-Infobriefs, mit dem wir Sie über die Aktivitäten des Berliner Yogazentrums informieren möchten. Der Infobrief erscheint 3x im Jahr und enthält viele Themen und Informationen, die für Sie von Interesse sein können.

Viel Freude beim Lesen!

INHALT



- ◆ Wirkung von Yoga auf Bluthochdruck erneut bewiesen
- ◆ Yoga hilft Fehlbelastungen von Fitnessstraining auszugleichen
- ◆ Depression - Unterstützung durch Yoga
- ◆ Vorträge & Seminare

Wirkung von Yoga bei Bluthochdruck erneut bewiesen

Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Erkrankung. Fast jeder vierte Deutsche ist davon betroffen.

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) ist der Druck in den menschlichen Arterien deutlich erhöht und weist Werte von mindestens 140 zu 90 mmHg auf.

Das Risiko für einen Bluthochdruck steigt mit zunehmendem Lebensalter. Immer häufiger sind jedoch auch junge Menschen betroffen, vor allem aufgrund von Übergewicht und Bewegungsmangel.

Häufig spät erkannt

Bluthochdruck bleibt oft jahre- oder jahrzehntelang unbemerkt, da er zunächst keine Beschwerden macht. Erkannt wird er daher häufig erst spät, meistens als Zufallsbefund bei einem Arztbesuch.

Symptome sind u.a. Kopfschmer-

zen, Kopfdruck, Schwindel und Ohrensausen, aber auch erhöhte Reizbarkeit und innere Unruhe. Unbehandelt kann er Herz, Blutgefäße, Gehirn, Augen und Nieren schädigen und als Folge u.a. zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen.

Therapie

Die Therapie des Bluthochdrucks ist individuell. Sie stützt sich wesentlich auf Maßnahmen wie Stressabbau, eine Änderung der Lebensgewohnheiten und in vielen Fällen auf blutdrucksenkende Medikamente.

Yoga hat sich in den letzten Jahren als therapeutisch wirksam bei Bluthochdruck bewiesen.

Die therapeutische Wirkung von Yoga gilt allerdings nur, wenn

Fortsetzung auf Seite 2

BERLINER YOGA ZENTRUM

Montag 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 12.00 - 14.00 Uhr

Tel. 030-21478995

Mail: info@byz.de
www.byz.de



Yoga für Frauen in den Wechseljahren

Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit sowie depressive Verstimmungen treten nicht bei jeder Frau gleich auf und werden ganz unterschiedlich erfahren; jede Frau nimmt ihren besonderen Weg durch diese Lebensphase.

Yoga kann in den Wechseljahren unter zwei Bedingungen eine große Hilfe sein:

1. Das Yogaprogramm muss individuell auf die persönliche Situation zugeschnitten sein.
2. Die Übungen müssen regelmäßig zu Hause geübt werden. Sie brauchen dazu nicht mehr als eine Viertelstunde Zeit am Tag und Platz für eine Übungsmatte.

Fortsetzung von Seite 1

regelmäßig, d.h. nahezu täglich und vor allem das Passende geübt wird.

Aktuelle Studie

Die Blutdruck senkende Wirkung von Yoga wurde in einer aktuellen Studie aus Deutschland, die in einem kardiovaskulären Rehabilitationszentrum durchgeführt wurde, erneut belegt.

Im Zeitraum von Mai 2007 bis Mai 2008 nahmen insgesamt 340 Patienten mit Bluthochdruck an der Studie teil, in der die beiden Entspannungsverfahren Yoga und Progressive Muskelrelaxation auf ihre Blutdruck senkende Wirkung untersucht und miteinander verglichen wurden.

Die Studie wurde geplant und durchgeführt als gemeinsames Projekt der Klinik Roderbirken, der Universität Essen und der Yoga-Schule Düsseldorf.

Die Altersspanne der teilnehmenden Patienten lag zwischen 19 und 65 Jahren. Per Zufallsprinzip (ran-

domisiert) wurden die Patienten den beiden Entspannungsverfahren Yoga und Progressive Muskelrelaxation zugeteilt.

Das hochstrukturierte Trainingsprogramm erfolgte über drei Wochen mit jeweils 45 Minuten an fünf Tagen pro Woche.

Ergebnis

Als Ergebnis zeigte sich in der Gruppe der Yogaübenden eine beachtliche Blutdruck senkende Wirkung.

Bei den Patienten mit einem systolischen Druck von über 140 mmHg betrug die Blutdrucksenkung durchschnittlich 21mmHg und war deutlich ausgeprägter als in der Vergleichsgruppe.

In der Klinik Roderbirken wurden daraufhin spezielle Programme entwickelt, die das Üben von Yoga im Alltag fördern, damit die Patienten Yoga regelmäßig und langfristig üben.

REGELMÄßIGE NASENDUSCHE NICHT HILFREICH

Regelmäßige Spülungen mit Salzlösung machen anfälliger für Infekte der Nasennebenhöhlen. Das ergab eine Studie, die auf der Jahrestagung des American College of Allergy, Asthma & Immunology vorgestellt wurde. Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Lungenstiftung, erklärt die ungünstigen Effekte der andauernden Spülungen so: "In der Nasenschleimhaut befinden sich Immunzellen, die Abwehrstoffe produzieren und deren Zusammensetzung sich verändert, wenn sie ständig ausgewaschen werden." Morr rät daher dringend von regelmäßigen Nasenspülungen ab. Nur bei akuten Sinusitiden und dann für maximal eine Woche sei die Anwendung sinnvoll, weil sie dann die Schleimproduktion der Nase fördern kann.

Yoga hilft Fehlbelastungen von Fitnessstraining auszugleichen

Einseitige Belastungen können zu körperlichem Ungleichgewicht führen. Das gilt für das stundenlange Sitzen am PC genauso wie für manches Fitnessstraining. Yoga vermag nicht nur Fehlbelastungen am Arbeitsplatz entgegenzuwirken, sondern auch negative Nebenwirkungen von Fitnessstraining zu mindern.

Beispiel Joggen

Vielen tut ein regelmäßiges Ausdauertraining durch Joggen gut. Dennoch sind sowohl der untere Rücken als auch die Knie dabei besonderen Belastungen ausgesetzt. Bei entsprechender Veranlagung oder falschem Training kann dies ernsthafte Probleme machen.

Untersuchungen von Menschen, die ein regelmäßiges Lauftraining absolvieren, weisen z.B. darauf hin, dass sich durch das Training vermehrt Rückenschmerzen einstellen.

Yoga bietet hier eine wertvolle Unterstützung, um jemandem etwas zu erhalten, woran er Spaß

hat und die Gesundheit fördert. Ein individuell angepasstes Yogaprogramm kann sowohl die Stabilisierung eines labilen Rückens als auch die Harmonisierung der Kniegelenke fördern.

Beispiel Fitness-Studio

Auch für echte Fitness-Studio-gänger hat Yoga einiges zu bieten. An Maschinen im Fitnessstudio intensiv am Muskelwachstum zu arbeiten, kann auch Negatives bewirken.

Neben dem Entwickeln von einem Übermaß an Spannung wird manchmal auch die Körperhaltung in Mitleidenschaft gezogen. Viele der Übungen mit schweren

Gewichten und Maschinen haben den Nachteil, dass sie eine Krümmung des oberen Rückens begünstigen. Auf Dauer kann dies zu einer deutlich sichtbaren Fehllage führen.

Eine regelmäßige Praxis entsprechender Yogaübungen kann dem entgegen steuern.

Darüber hinaus trägt Yoga dazu bei, dem eigenen Körper mit einer größeren Achtsamkeit zu behandeln und ein besseres Gefühl für die eigenen Grenzen zu entwickeln.

Depression - Unterstützung durch Yoga

Depression ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Dabei handelt es sich nicht nur um ein vorübergehendes Stimmungstief, sondern um eine Krankheit.

Ein Gespräch mit Dr. Imogen Dalmann.

Sie haben im Berliner Yoga Zentrum häufig mit Menschen zu tun, die an Depression leiden.

Ja, zu uns kommen viele Menschen, die Yoga als Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Depression nutzen wollen. Das hat sicher viele Gründe. Zum einen ist der Umgang mit Depression viel offener geworden. Das gilt natürlich besonders für diejenigen, die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und bereit sind dafür auch etwas zu tun.

Zum anderen hat im Rahmen der schulmedizinischen Versorgung von Menschen, die unter Depression leiden, ein Wandel stattgefunden. Die Empfehlung, Entspannungsverfahren und eben auch Techniken wie Yoga zusätzlich zur medikamentösen Therapie und psychologischer Betreuung in Anspruch zu nehmen, ist heute allgemein üblich. Schließlich ist Depression eine Erkrankung, die in Deutschland zunimmt; entsprechend häufiger werden wir auch im Yogaunterricht damit konfrontiert.

Im Internet und in vielen Büchern über Yoga werden häufig Körper- und Atemübungen wie z.B. Kopfstand, Heldenpositionen und die Kapalabhati-Atmung empfohlen, die gut gegen Depressionen wirken sollen. Was ist dran an solchen Empfehlungen?

Wir halten von solchen Empfehlungen nichts. Wer Erfahrung im Umgang mit depressiven Menschen mit Yoga gesammelt hat, sollte wissen, dass jeder Betroffene bestimmte körperliche und mentale Strukturen hat, die die Wirkung von Yogaübungen in hohem Maße beeinflussen. Was für den Einen eine wunderbare Übung ist, stürzt einen Anderen in ein dunkles Loch und ist für den Dritten nicht zu üben, weil die nötige Konzentration

fehlt. Daher brauchen depressive Menschen eine sehr genau auf sie zugeschnittene Praxis. Und diese Praxis muss ständig an die veränderte Befindlichkeit der Betroffenen angepasst werden.

Völlig unsinnig ist auch die Vorstellung, dass Übungen wie z.B. die Heldenposition, die wie das Gegenteil einer Depression aussieht, grundsätzlich positiv wirkt. Auch hier lehrt die Erfahrung etwas völlig anderes.

Die Wirkung einer Yogapraxis erschließt sich über den Impuls, den eine Praxis als Ganzes ausübt. Einzelne Übungen spielen dabei nur eine einzelne Rolle in diesem Gesamtzusammenhang.

Also heißt das, dass bei jedem Betroffenen andere Übungen gegen dieselbe Krankheit, Depression, wirken?

Ja! Die Auswahl der Übungen richtet sich u.a. nach der individuellen und aktuellen Symptomatik, den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen sowie dem bisherigen, sehr individuellen Umgang mit der Erkrankung.

Als Yogalehrer müssen wir unser Handwerkszeug beherrschen und brauchen entsprechende Erfahrung.

Aber das Wichtigste ist, zuhören zu können, sich auf einen Betroffenen wirklich einlassen zu können. Dann erfahren wir, auf welchen Möglichkeiten wir aufbauen können, an welche Vorlieben wir anknüpfen können, welcher Zeitrahmen für eine Praxis realistisch ist und so weiter. Ohne dieses Einlassen ist die Entwicklung einer wirksamen Praxis nicht möglich.

Die Entwicklung einer Praxis verstehen wir als einen Prozess. Bei der ersten Begegnung und dem ersten Praxisvorschlag bleibt immer noch vieles unklar und offen.



Dr. Imogen Dalmann

Mit der Zeit – und das heißt vor allem auch: mit der im selbständigen Üben gemachten Erfahrung des erkrankten Menschen – wissen wir klarer, in welche Richtung wir gehen können, um eine wirklich wirksame Praxis mit nach Hause zu geben.

VORTRÄGE

Themen und Termine

- ◆ Fr 11. Juni 2010, 19.00 Uhr
Die Zukunft beginnt jetzt
Die verschiedenen Aspekte von Unglück, Leid, Enge und Stress und Lösungen daraus aus der Sicht des Yoga Sutra
Ort: Yogaschule Kreuzberg, Fichtestr. 34, 10967 Berlin
Info & Anmeldung: Magdalena Rechlin, Tel. 030 - 6918386
- ◆ Fr 25. Juni 2010, 19.00 Uhr
Was ist Yoga? Eine Erklärung in Anlehnung an das Yoga Sutra
Ort: Berliner Yoga Zentrum, Meranerstr. 6, 10825 Berlin
Info & Anmeldung: Stefanie Hörig, Tel. 030 - 40396916
- ◆ Fr 9. Juli 2010, 19.00 Uhr
An Anforderungen wachsen - Stress bewältigen mit Yoga
Ort: Yoga und Atem, Großgörschenstr. 40, 10827 Berlin
Info & Anmeldung: Peter Regulin, Tel. 030 - 4623719
- ◆ Fr 23. Juli 2010, 19.00 Uhr
Vinyasa Krama - Yogapraxis in angemessenen Schritten
Ort: Yogaschule Kreuzberg, Fichtestr. 34, 10967 Berlin
Info & Anmeldung: Jens Schmidt, Tel. 0151 - 56621594
- ◆ Fr 7. August 2010, 19.00 Uhr
Yoga - durch die Form zur Freiheit - ein Entwicklungsweg
Ort: Yoga und Atem, Großgörschenstr. 40, 10827 Berlin
Info & Anmeldung: Peter Regulin, Tel. 030 - 4623719
- ◆ Fr 10. September 2010, 19.00 Uhr
Was bedeutet Veränderung im Yoga?
Ort: Yogaschule Kreuzberg; Fichtestr. 34, 10967 Berlin
Info & Anmeldung: Anna-Leena Bahrmann, Tel. 030 - 23626360
- ◆ Fr 24. September 2010, 19.00 Uhr
Yoga in der Schwangerschaft
Ort: Yoga-Raum in Lichterfelde, Grabenstr. 9, 12209 Berlin
Info & Anmeldung: Tanja Groth, Tel. 030 - 7738528
- ◆ Fr 8. Oktober 2010, 19.00 Uhr
Warum ist Yoga hilfreich für unsere Gesundheit?
Ort: Yoga und Atem, Großgörschenstr. 40, 10827 Berlin
Info & Anmeldung: Peter Regulin, Tel. 030 - 4623719
- ◆ Fr 12. November 2010, 19.00 Uhr
Yoga und Vedic Chanting - eine kraftvolle Verbindung
Ort: Berliner Yoga Zentrum, Meranerstr. 6, 10825 Berlin
Info & Anmeldung: Stefanie Hörig, Tel. 030 - 40396916

SEMINARE

Themen und Termine

Kongress: Meditation & Wissenschaft 2010

Am 26. und 27. November 2010 findet in Berlin der interdisziplinäre Kongress Meditation & Wissenschaft statt. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über den gegenwärtigen Forschungsstand und illustriert, welche Wirkungsweisen von Meditation bereits wissenschaftlich fundiert belegt sind.
www.meditation-wissenschaft.org/news.html

Seminar: Meditation und Heilung

Dr. Imogen Dalmann & Martin Soder

Am 11. und 12. Dezember 2010 möchten wir Sie im Zusammenhang mit dem Kongress Meditation & Wissenschaft einladen, das Thema Meditation von einer ganz praktischen Seite kennenzulernen.

Im Yoga finden sich zum Thema Meditation Praxisvorschläge und Konzepte, die sich auszeichnen durch

- eine große Offenheit gegenüber den angestrebten Zielen und Wirkungen,
- eine große Vielfalt von bewährten Techniken,

- Erklärungsansätze, die ohne weltanschauliche Festlegungen auskommen.

Diese Herangehensweise möchten wir vor allem praktisch erfahrbar machen. Auch werden wir diesen Ansatz in seinen Bezügen zum Yoga Sūtra, der wichtigsten Referenz der Yogatradition, präsentieren und diskutieren. Darüber hinaus zeigen wir anhand von Beispielen wie ein solcher Umgang mit Meditation im Kontext der therapeutischen Arbeit mit Patienten in der alltäglichen Praxis aussieht.

Sa. 11. Dezember 2010

10-13 Uhr: Einführung, Vortrag, Yoga-Praxis

15-18 Uhr: Seminar

So. 12. Dezember 2010

10-13 Uhr: Seminar

Anmeldung unter:

http://www.integralesforum-berlin.de/integrales_forum_berlin/kontakt_integrales_forum_berlin_matthias-ruff.php#Anmeldung

IMPRESSUM

Vi.S.d.P. Martin Soder
 Berliner Yoga Zentrum
 Meraner Straße 6, 10825 Berlin