

(Download) Yoga gegen Ängste: Dem Körper vertrauen und den Geist stärken

Yoga gegen Ängste: Dem Körper vertrauen und den Geist stärken

Von Doris Iding

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #334330 in Bücher Veröffentlicht am: 2014-09-10 Abmessungen: 6.50 x 15.90 x 6.46 cm, 600 g Einband: Gebundene Ausgabe 112 Seiten | File size: 41.1 Mb

Von Doris Iding : Yoga gegen Ängste: Dem Körper vertrauen und den Geist stärken before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Yoga gegen Ängste: Dem Körper vertrauen und den Geist stärken:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wichtiges und hilfreiches Yogabuch Von Anna Grunwald-trkes Yoga gegen Ängste berührt ein zentrales Thema in einer Zeit, in der Angsterkrankungen aller Art in dramatischer Weise zunehmen. Da es für viele der Betroffenen keine direkte Ursache in ihrem uren Leben gibt, lassen sich ihre Ängste auch nicht auf einer uren Ebene also durch die Veränderungen bestimmter Umstände beheben. Das, was den Menschen heute Angst macht, ist einerseits oft diffus, andererseits ganz tief in ihren psychischen Strukturen begründet, vor allem in den großen Bereichen des Unbewussten, die wir uns immer wie den verborgenen Teil eines riesigen Eisberges vorstellen. Mit genau diesem Teil hat sich der Yoga aber schon seit fast 3500 Jahren beschäftigt. Die Meister des Yoga haben ihn im Laufe der Jahrhunderte genau ergründet, sowohl analytisch als auch intuitiv. Sie erkannten, dass dann, wenn wir beginnen, unsere Ängste sorgfältig und achtsam zu beobachten, sie einen Teil ihrer Macht einbüßen eine Macht, die wir ihnen dann geben, wenn wir uns mit ihnen identifizieren und von ihnen leiten lassen. Doris Iding kennt diesen Prozess aus eigener Anschauung. Als ihre Angsterkrankung sie traf, war sie schon erfahren im Yoga und buddhistischer Übungspraxis. Dadurch, dass es ihr gelang, ihre Übungspraxis beizubehalten, erfuhr sie am eigenen Leib die hilfreichen Wirkungen der Atemübungen (Pranayama), der Körperübungen (Asana) und einer meditativen Praxis. Das Buch von Doris Iding spricht also sowohl aus der Erfahrung einer Yoga-Lehrenden als auch aus der Erfahrung einer Betroffenen zu uns. Folglich wird in jeder

Hinsicht sprbar, dass Doris Iding in Yoga gegen ngste ganz genau wei, wovon sie schreibt. Sie ist kompetent, und zwar in vierfacher Hinsicht. Sie zeigt Sach-Kompetenz in den Erklrunen der bungen und der philosophischen und theoretischen Zusammenhnge. Sie zeigt emotionale Kompetenz in ihrem Einfhlungsvermgen und ihrem Mitgefhl. Sie zeigt soziale Kompetenz, da sie wei, dass angstgeplagte Menschen Beziehungen, Familien und schlielich die ganze Gesellschaft verstren und oft sogar zerstreuen knnen. Und sie zeigt spirituelle Kompetenz, wenn sie ihren LeserInnen hilft, wieder Vertrauen zu finden selbstwirksam zu werden und - vermittelt der Affirmationen - das Heilsame und Gute in den Vordergrund zu stellen. Yoga gegen ngste ersetzt zwar nicht den Psychotherapeuten oder Psychologen, ist aber mit seinem auch auf einer beigefgten CD zu hrenden - bungsanleitungen hervorragend dazu geeignet, eine psychotherapeutische Behandlung wirksam und nachhaltig zu untersttzen. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreiches Praxis-Buch fr den Umgang mit ngsten Von Stefanie Arend Im Buch "Yoga gegen ngste", das im quadratischen Format 109 Seiten einnimmt, macht die Autorin Doris Iding deutlich, dass Yoga kein Allheilmittel ist, das von jetzt auf gleich wirkt wie eine Wunderpille. Sie betont stattdessen, dass ein kontinuierliches ben notwendig ist, um langfristige Erfolge erreichen zu knnen. Sie erlutert verschiedene Formen der Angst und gibt einen Einblick in die Zusammenhnge des wiederholten bens und den damit verbundenen Prozessen im menschlichen Gehirn. Die Bedeutung des Atems und verschiedene leicht zu erlernende Atemtechniken werden sehr schn und gut verstndlich erklrt. Sie nehmen eine wichtige Rolle im Umgang mit ngsten ein, da man jederzeit von ihnen eingeholt werden kann. Da der Atem ein stndiger Begleiter ist, kann man sofort darauf zurckgreifen, wenn sich die Angst zeigt, egal, ob man gerade in der Yogastunde ist, im Bro oder in der U-Bahn. Das Buch fhrt eine Reihe von Yogapositionen mitsamt Farbfotos und Beschreibungen auf, die einen stabilisierenden und krftigenden Effekt auf den Krper haben knnen. Sie werden jeweils mit einem Mantra kombiniert, um die positive Wirkung zu verstrken, so zum Beispiel die "Schwalbe", die durch das Mantra "Ich strke mein Rckgrat und gebe mir Kraft und Stabilitt" untersttzt wird. Das Kapitel "Der Notfallkoffer" listet zehn bungen auf, die in einer Angstsituationen schnell wieder Erdung und Stabilitt verleihen knnen, wie zum Beispiel die Gehmeditation oder das Labeling. Auch dem Thema Ernhrung ist ein Kapitel gewidmet. Die beiliegende CD mit den Teilen "Body Scan", "Zuversicht entwickeln" sowie "Durch Energielenkung den Geist entspannen" wurde von der Autorin selbst mit einer ruhigen und angenehmen Stimme in einem entspannendem Tempo besprochen. Doris Iding weist darauf hin, dass man bei tiefgreifenden Traumata oder Angstzustnden die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten in Anspruch nehmen sollte. Begleitend dazu kann der Inhalt dieses Buches aber eine wertvolle und untersttzende Hilfe bieten, um die eigene Heilung selbst in die Hand zu nehmen. 20 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kann man mit Yoga tatschlich seine ngste besiegen? Von Dr. M. Das ist doch zunchst einmal die wirklich interessante Frage im Zusammenhang mit diesem Buch. Wenn ich die Autorin richtig verstanden habe litt sie sehr unter ihrer eigenen Angsterkrankung, die sie nach ihrer Darstellung offenkundig recht erfolgreich besiegte, weil sie intensiv Yoga praktizierte und entsprechende Entspannungsbungen machte. Allerdings - und das erzeugt ein groes Fragezeichen - muss man doch davon ausgehen, dass sie erkrankte, obwohl sie bereits Yoga praktizierte. Man kann also trotz intensiver Yoga-Praxis eine Angststrung bekommen, und dennoch soll diese Praxis anschlieend helfen, die Krankheit zu besiegen? Leider geht Doris Iding auf diesen Widerspruch in ihrem Buch nicht ein. Vielleicht sollte ich erwnnen, dass ich eine Yoga-Lehrerin kenne, die meilenweit von ihrer inneren Mitte entfernt ist. Yoga ist kein Allheilmittel, zumal es in den westlichen Lndern aus verschiedenen Grnden nicht in seiner Ursprnglichkeit praktiziert wird. Dennoch erzeugen diese bungen ein krperliches Wohlgefhl, sie beruhigen und entspannen. Jedenfalls, wenn man sie regelmig und intensiv durchfhrt. ngste haben immer eine individuelle Ursache. Man muss sich ihnen stellen und herausfinden, woher sie kommen. Die Vorstellung, man knne seine ngste mit den Anleitungen aus diesem Buchlein gewissermaen wegben, sind eine vllige Illusion. Und das natrlich erst recht, wenn man sich vorher noch nie mit Yoga befasst hat und es nun alleine mit diesen Anleitungen probieren mchte. Ebenso verhlt es sich mit den Entspannungsbungen aus diesem Buch. Wer von seinen ngsten durchgeschttelt wird, dem wird es alleine kaum noch gelingen, sich auf diese bungen einzulassen, wenn er sie vorher noch nie gemacht hat. Was also bringt dieses Buch dann? Yoga allein verhindert weder eine Angststrung, noch ist es ein Allheilmittel, wenn man vorher noch nie praktiziert hat. Dennoch kann Yoga helfen, wenn man es unter Anleitung und in Gruppen lernt. Ein solches Buch dient allenfalls zur Untersttzung einer solchen Herangehensweise. Die Autorin gliedert ihr Buch in einen erklrenden Teil zu ngsten und Yoga und einen Praxisteil, der Atembungen, sanfte Yoga-Stellungen, einen sogenannten Notfallkoffer (zahlreiche Atem- und Entspannungsbungen) und abschlieend einen bunten Strau zustzlicher Empfehlungen enthlt. Dazu kommt eine CD mit drei angeleiteten bungen zur Beruhigung des Geistes. Natrlich ist das alles hilfreich, wenn man es tatschlich und im besten Fall vor dem Ernstfall beherrscht. Vielleicht wre es gnstiger gewesen, wenn sich die Autorin bei den von ihr vorgeschlagenen zahlreichen Entspannungs- und Atembungen auf viel weniger beschrnkt htte, um den Eindruck einer gewissen Diffusitt zu vermeiden, denn im Grunde bewirken all diese bungen doch eigentlich immer dasselbe. Soll man sie alle probieren und dann keine richtig beherrschen, weil man immer neue bungen findet und ausprobiert? Alles in allem ist dieses Buch sicher ntzlich, so wie eben Yoga ntzlich ist. Mir schien das Konzept im Zusammenhang mit Angststrungen jedoch nicht vllig durchdacht. Alle bungen aus diesem Buch helfen, Krper und Geist zu beruhigen und zur generellen Entspannung beizutragen. Doch manchmal ist die Angst mchtiger als alle Versuche, sie auf diese Weise zu besiegen. Das sollte man schon

wissen. Ich fand das Buch nicht schlecht. Das wären drei Sterne. Doch davor schreibe ich bei einem solchen Buch zurück, weil es einen falschen Eindruck erwecken würde. Alles, was in ihm steht, ist sehr nützlich, auch wenn es nicht immer in der Lage ist, die Dämonen zu vertreiben.

Kurzbeschreibung Dieses Buch bietet Betroffenen hilfreiches und leicht anwendbares Handwerkszeug, um gelassener mit kleinen Sorgen und existenziellen Ängsten umzugehen. Es vermittelt ein grundlegendes Verständnis über solche Befürchtungen, die jeder Mensch im Alltag erfährt, sowie verschiedene Ängste, die über die Maßen belastend sind. Große und kleine Ängste lassen sich mit Yoga lindern und bewältigen. Die Yogalehrerin Doris Iding hat dafür hilfreiche Körper- und Atemübungen, Kurz-Meditationen und Mantras aus dem Yoga zusammengestellt, die erfahrungsgemäß auf Körper, Geist und Gehirn beruhigend und entspannend wirken. Dazu gehört eine Übungssequenz zur Vorbeugung sowie ein „Notfallkoffer“, wenn Sorgen, Befürchtungen und Ängste einem den Boden unter den Füßen wegziehen drohen. Die Übungen aus dem Notfallkoffer können überall angewendet werden: in der U-Bahn, beim Check-In am Flughafen, auf dem Bürostuhl, im Bett oder im Wartezimmer beim Arzt. Die beiliegende CD leitet Meditationen an, die hilfreich sind, um schneller zu sich zu kommen, zu entspannen und Abstand zu den Ängsten zu gewinnen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Doris Iding lebt und arbeitet als Autorin, Seminarleiterin zum Thema Yoga, Achtsamkeit und Kreatives Schreiben sowie als Dozentin bei Yogalehrerfortbildungen zum Thema Yogaphilosophie. Ihr besonderes Interesse liegt in der Vermittlung eines neuen Bewusstseins, bei dem der Mensch nicht mehr dogmatisch festhält an alten Traditionen und Lehren, sondern sich für ein Bewusstsein öffnet, in dem er sich als Teil eines Bewusstseins erfährt, bei dem alles miteinander verbunden ist.