



Heilpraxis für Psychotherapie

Bewegungstherapie & Entspannungsverfahren

Yoga Zentrum Darmstadt • Martinstraße 82 • 64285 Darmstadt

## PRESSEMITTEILUNG

Darmstadt, 16.07.2015

### Wie Yoga wirklich wirkt

---

#### **Das Fachbuch „Yoga & Embodiment“ zeigt anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse auf, wie Yoga bei Stress und Schmerz helfen kann**

Dass Yoga die geistige und körperliche Gesundheit fördern kann, gilt als weitgehend unumstritten. Doch in der riesigen Fülle an Stilen, Forschungsarbeiten und kommerziellen Angeboten fällt es auch vielen Fachleuten aus dem Gesundheitswesen schwer, den Überblick zu behalten. Wie wirkt Yoga genau und wie kann er bei Schmerzen und chronischen Krankheiten und in der Prävention von Stress unterstützen? Fundierte Antworten auf diese Fragen liefert das Buch "Yoga & Embodiment – Stress und Schmerz bewältigen" von Elisabeth Baender-Michalska und Rolf Baender. Gestützt auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, wirft das im Schattauer Verlag erschienene Werk einen umfassenden Blick auf die zahlreichen Möglichkeiten, die die Jahrtausende alte indische Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele in der Gesundheitsförderung und Prävention bietet.

Während ihrer langjährigen Arbeit in der Gesundheitsbranche haben die Autoren eine zentrale Erkenntnis bestätigt, die auch in der Fachwelt unter dem Begriff „Embodiment“, zu Deutsch: Verkörperung, immer mehr Beachtung findet: Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Einerseits wirkt sich die geistige Verfassung des Menschen auf seinen Körper aus – etwa auf Gestik, Mimik und Körperhaltung. Aber auch der umgekehrte Weg ist möglich, erklärt Elisabeth Baender-Michalska: „Der Körper kann das psychische Erleben und somit auch den Geist beeinflussen. Yoga entspannt die Muskeln und reguliert den Atem. Praktizierende nehmen sich selbst besser wahr, steigern ihre Stimmung und reduzieren damit grüblerische Gedanken.“ Die Übungen helfen somit zum Beispiel auch bei Depressionen und Angstzuständen. Yoga ist deshalb so effektiv, weil Menschen über körperliche Erfahrungen meist leichter Zugang zu ihren Gefühlen finden als über Sprache. Somit ist die Praxis ein unmittelbar wirksamer Weg, die mentale Gesundheit zu fördern, die Leistungsfähigkeit zu steigern oder andere Therapien zu ergänzen. Leser erfahren, wie sich durch gezieltes Üben neuronale Verbindungen im Gehirn verändern lassen. Schmerzpatienten etwa können lernen, durch eine Neuausrichtung ihrer Wahrnehmung das Schmerzempfinden zu verändern und somit wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Besonderes Augenmerk richten die Autoren auf die Entstehung von Stress. Erklärungsansätze werden aus psychologischer, physiologischer, neurowissenschaftlicher und soziologischer Sicht

#### **Elisabeth Baender-Michalska**

- Diplom Sportlehrerin
- Dipl. Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin / Pilates-Trainerin
- Entspannungskursleiterin

#### **Studio:**

Heinrichstr. 117  
64283 Darmstadt

#### **Büro:**

Martinstr. 82  
64285 Darmstadt

#### **Kontakt:**

Tel.: 06151 – 29 39 83  
Fax: 06151 – 29 15 41  
E-Mail: [fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
Web: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

#### **Bankverbindung:**

Sparkasse Darmstadt  
BLZ 508 501 50  
Kto. 100 130 009  
BIC: HELADEF1DAS  
IBAN: DE0250850150010013000

Steuernr.: 007 803 02470



Heilpraxis für Psychotherapie

Bewegungstherapie & Entspannungsverfahren

vorgestellt. Dabei analysieren sie die Arbeitsbelastung in verschiedenen Berufsfeldern und berücksichtigen in ihrer Analyse der gesellschaftlichen Folgen von Stress aktuelle Trends wie das Verschmelzen von Arbeit und Freizeit. Das Konzept der Salutogenese bildet den roten Faden durch das Buch. Es fragt nach den Ursachen der guten Gesundheit, anstatt sich primär mit Krankheiten zu beschäftigen.

Den Anforderungen und gesundheitlichen Folgen des modernen Lebens stellen die Autoren den Hatha-Yoga als Maßnahme zur emotionalen Selbstregulation entgegen. Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation bilden Teilaspekte eines umfassenden traditionellen Yoga-Systems, das die Einheit von Körper, Geist und Seele betont. Baender-Michalska und Baender verknüpfen das Yogasystem mit den modernen Erkenntnissen des Embodiment, dem Konzept der Salutogenese und der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), nach der Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen ist.

Das rund 300 Seiten starke Buch stellt zahlreiche Forschungsarbeiten vor, die in den vergangenen Jahren immer mehr detaillierte Belege der Wirksamkeit von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit geliefert haben. Wie bei anderen Sportarten auch kann Yoga, falsch geübt oder unterrichtet, jedoch schaden. Daher beleuchtet ein Kapitel die Ursachen für Verletzungen beim Ausüben der Praktiken kritisch und geht auf Kontraindikationen ein.

„Yoga & Embodiment“ ist eine empfehlenswerte Lektüre für alle, die eine umfassende Einführung in die Entstehung von Stress und dessen Behandlung mit körperzentrierten Methoden wie Yoga oder Meditation suchen. Ein detailliertes Trainingsmanual mit zahlreichen Grafiken beschreibt anschaulich Körper- und Atemübungen, die Ärzte und Therapeuten zur gezielten Stress- und Schmerzbewältigung ihrer Patienten anwenden können. Auch Erzieher, Pädagogen, Physiotherapeuten, Yogalehrer und nicht zuletzt an Stress und Schmerzen leidende Betroffene erhalten vielfältige Anregungen für Prävention und Therapie – zum Beispiel zu Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Body Scan oder Meditation. Ein zehnstündiges Übungsprogramm mit Literaturempfehlungen ist zusätzlich online abrufbar.

## Die Autoren

**Elisabeth Baender-Michalska**, Jahrgang 1957, ist diplomierte Sportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie ausgebildete Yogalehrerin, Pilatestrainerin und Entspannungskursleiterin. 1992 gründete sie das Yoga Zentrum Darmstadt, das sich von Beginn an auf Gesundheitsförderung, Prävention und Stressprophylaxe konzentrierte.

**Rolf Baender**, Jahrgang 1956, ist selbstständiger Interim Executive, Unternehmensberater und Beirat in mittelständischen Unternehmen. Der Diplom-Ökonom war Geschäftsführer in verschiedenen Unternehmen in der Gesundheitsbranche, u.a. einer Akut- und Reha-Klinik. Meditation und Yoga begleiten ihn seit vier Dezennien.



Heilpraxis für Psychotherapie

Bewegungstherapie & Entspannungsverfahren

## Das Buch

Baender-Michalska, Elisabeth / Baender, Rolf:  
„Yoga & Embodiment – Stress und Schmerz bewältigen“  
Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. med. Johann C. Rüegg  
Schattauer Verlag, 1. Auflage Juni 2014, 300 Seiten  
ISBN [978-3-7945-3062-5](https://www.isbn-international.org/details/9783794530625) (Print)  
[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Kontakt

Yoga Zentrum Darmstadt  
Heinrichstr. 117  
64283 Darmstadt  
[www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)  
[fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
06151 – 29 39 83

