

Mark Stephens



YOGA FÜR GUTEN SCHLAF

Das Übungsprogramm auf Basis
neuester Forschung

riva

© des Titels »Yoga für gesunden Schlaf« von Mark Stephens (ISBN Print: 978-3-7423-1184-9)

2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähtere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



TEIL I

GRUNDLAGEN

© des Titels »Yoga für gesunden Schlaf« von Mark Stephens (ISBN Print: 978-3-7423-1184-9)

2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähtere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Wir leben in einer Welt, in der die Vorstellungen darüber, was Wohlbefinden ist und was man für ein gesundes Leben tun sollte, auseinandergehen – auch beim Thema Schlaf. Der wissenschaftlich-medizinische Ansatz, der auf evidenzbasierten Maßnahmen besteht, spezialisiert sich immer mehr auf die Bekämpfung bestimmter Symptome von Schlafstörungen. Solche Lösungen sind oft sehr effektiv, haben aber genau so oft unbeabsichtigte Nebenwirkungen, besonders wenn es sich um verschreibungspflichtige Schlafmittel handelt.

Yoga vermittelt eine ganzheitlichere Sicht auf Leben, Krankheit und Heilung, ermutigt zu neuen Lebensgewohnheiten und setzt auf traditionelle und moderne Methoden zur Verbesserung des Allgemeinbefindens. In den letzten Jahren ist Yoga immer mehr in den kulturellen Mainstream und damit unter die Lupe der Wissenschaft geraten. Kontinuierlich mehren sich die Belege, dass gesundheitliche Probleme wie Stress, Angstzustände und Depression, die als Ursachen für Schlaflosigkeit und andere Schlafstörungen gelten, durch Yoga gelindert werden können.

Um besser schlafen zu können, müssen wir zunächst das Wesen des Schlafes verstehen. Dabei hilft uns die Schlafwissenschaft, wenngleich sie Lösungen anbietet, die schädlich sein können und uns von unserem wahren, ganzheitlichen Wesen entfremden. Yoga bietet dagegen tiefere Erkenntnisse und führt zu einem Leben im Einklang mit unserem wahren Wesen. Zusammen bilden Yoga und Wissenschaft ein ungleiches Gespann, das mehr Schlafqualität und damit auch mehr Lebensqualität verspricht.