



YOGA AM KLOSTERBERG

Lese- und Video - Empfehlungen zur KOAG

DVD Alphabet: Unterschiedliche Einstellungen zu Ausbildung und Persönlichkeitsentwicklung werden gezeigt, sowie unterschiedliche Facetten des Lernens.

DVD: Free the mind, Dokumentarfilm von Phil Ambo, Zeigt wie Yoga und Meditation auf Traumata und andere psycho- soziale Störungen heilsam wirken.

Daniel Siegel „Achtsame Kommunikation mit Kindern“, „Das achtsame Gehirn“ über Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Gehirn, Soziales Verhalten und Sichere Bindungen

Marcus Stück „Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen“ Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse zu Yoga mit Kindern

Manfred Spitzer. „Digitale Demenz,“ Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“

Links und PDF zu Thema Achtsamkeit und Yoga

- 1) <http://www.win-future.de/downloads/das-achtsame-gehirn.pdf>
Eine sehr empfehlenswerte Zusammenfassung aus dem Buch „Das achtsame Gehirn“ von Daniel J. Siegel
Neuronale, Soziale und weitere Vorteile von Achtsamkeit wird kurz und verständlich erklärt
- 2) PDF “Yoga wirkt“ 10 Seiten Fachmitteilung von BDY (BerufsverbandYogalehrenden in Deutschland e.V.)
Eine Zusammenfassung ausgewählter Studien zu Wirkungen von Yogapraxis.
- 3) PDF Fachmitteilung von BDY :Yoga-Praxis beeinflusst direkt die Genetik
- 4) Spiegelartikel 21/2013 „Heilen mit dem Geist“ Bericht über Hirnforschung und Yoga und Meditation.
- 5) Artikel in Psychologie Heute, Juni 2013: Yoga bei psychische Störungen, Depressionen und ADHS
- 6) GEO- Artikel 6/2013 . umfassender Bericht über Yoga im Vergleich zu Sport und andere Therapieansätze. Themen wie Schmerzen, Schlaf, Angst, Stimmung und Krebs werden in Zusammenhang mit Yogapraxis beleuchtet.
- 7) PDF Fachmitteilung von BDY Yoga bei Rücken- und Nackenschmerzen
- 8) PDF Fachmitteilung von BDY über Yoga und Selbstheilung in der Trauma-Therapie und epigenetische Veränderungen
- 9) PDF Fachmitteilung von BDY Vorträge und Studien zur Kinderyoga
- 10) PDF Fachmitteilung von BDY Yoga und Meditation als Therapieansatz bei ADHS

Yoga wirkt!

20. Februar 2013

Wissenschaftliche Studien zu ausgewählten Themenfeldern über die Wirksamkeit von Yoga.

Liebe Mitglieder,

Anbei finden Sie eine Zusammenfassung ausgewählter Studien zu Themen mit denen häufig YogalehrerInnen im Rahmen Ihrer Yogalehrtätigkeit konfrontiert werden. Vielfach fragen Teilnehmer im Rahmen der Yoga-Praxis nach wissenschaftlichen „Beweisen“, dass Yoga wirkt. Hier können Sie auf die unten aufgeführte Literatur verweisen. Sie stellt natürlich nur eine Auswahl der bisher stattgefundenen Studien dar. Verstehen Sie die Literaturliste eher eine Hinführung zu den jeweiligen Themen für den interessierten Yoga-Praktizierenden.

Sollten Sie die den einzelnen Artikel lesen wollen, so können Sie diese im Internet in einzelnen Datenbanken ausfindig zu machen. Teilweise sind diese aber ohne einen spezifischen kostenpflichtigen Zugangscodes gesperrt. Daher empfehle ich Ihnen in die nächstgelegene Universitätsbibliothek zu gehen um dort die jeweiligen Zeitschriften im Freihandbereich auszuleihen und zu kopieren. Sollten Sie in Ihrem Umfeld einen Studenten kennen, wird er Ihnen sicherlich bei diesem Vorhaben weiterhelfen können.

Bitte beachten Sie, dass das Ergebnis einer Studie von verschiedenen Faktoren abhängig ist sowie eine Vielzahl an Studiendesigns existieren, die die Aussage der jeweiligen Studie deutlich mitbeeinflussen können. Z.B. ist eine RCT-Studie in allen Fällen hinsichtlich Ihrer Aussagekraft weitreichender als eine Pilotstudie. Auch wichtig zu beachten ist, dass eine Studie, welche mit Kontroll- oder Wartegruppen gearbeitet hat eine höhere Vergleichbarkeit aufweist, als eine Studie, welche mit einer Gruppe mit wenigen Teilnehmern gearbeitet hat.

Anbei finden Sie eine Linksammlung von frei zugänglichen Datenbanken. Ähnlich wie Linux, eine opensource-Alternative zu dem Betriebssystem windows, gibt es auch innerhalb der Wissenschaft Bestrebungen Forschungsergebnisse frei zugänglich zu machen.