

Beispiele zur Abgrenzung von Yogatherapie und Schulmedizin

Akute Knochenbrüche durch einen Unfall gehören in die Hand eines guten Chirurgen. In der anschließenden Rehabilitationsphase ist Yogatherapie eine gute Wahl um die betroffenen Körperteile zu stabilisieren und ihre Funktionsfähigkeit wieder herzustellen.

Ein grippaler Infekt mit Fieber bedarf der Bettruhe und je nach Heftigkeit evtl. der ärztlichen Behandlung. Um eine vorhandene Schwäche des Immunsystems zu behandeln, die Abwehrkräfte zu stärken, damit die Erkrankung nicht so schnell wiederkommt, da kann Yogatherapie ein gutes Mittel sein.

Häufige Kopfschmerzen, die nicht durch krankhafte Veränderungen im Körper verursacht werden, die also aus schulmedizinischer Sicht keine organische Ursache haben, sind oft durch Stress oder ungesunde Lebensweise verursacht. Sie lassen bei regelmäßiger Yogapraxis im Allgemeinen schnell nach und verschwinden oftmals vollständig.

Chronische Bronchitis, Verdauungs- und Gelenkprobleme usw. stehen oft in Verbindung mit konstitutionellen Schwächen. Auch diese sind mit Yogatherapie zur Stärkung der spezifischen Konstitution im Allgemeinen gut behandelbar.

Innere Unruhe, Nervosität und Schlafprobleme beeinträchtigen die Lebensfreude ebenso wie Probleme mit der körperlichen Gesundheit. Yogatherapie verhilft hier zu innerer Stabilität und psychischer Ausgeglichenheit. Daraus entsteht eine hohe Lebensqualität, die mit der Zeit immer robuster gegen Störeinflüsse wird.

Haben wir unseren inneren Mittelpunkt gefunden dann erleben wir Schwung und Lebensfreude. Plötzlich haben wir den Mut uns weiter zu entwickeln, indem wir neue Projekte angehen. Wir trauen uns Dinge anzupacken, für die wir nie "Zeit" hatten. Wir entwickeln die in uns angelegten, bisher verborgenen Fähigkeiten. Wir entwickeln unsere Persönlichkeit.