



Denksport Yoga

Yoga schärft in kürzester Zeit den Verstand. Wer einmalig zwanzig Minuten lang klassisches Yoga macht, schneidet bei Lern- und Konzentrationstests deutlich besser ab als nach vergleichbaren Sportübungen. Das haben amerikanische Wissenschaftler herausgefunden. Sie ließen Studentinnen sowohl auf dem Laufband joggen als auch Yoga-Übungen praktizieren. Danach lösten die Teilnehmerinnen jeweils verschiedene Denk- und Konzentrationsaufgaben. Mit deutlichem Ergebnis: Nach dem Yoga konnten sie sich besser konzentrieren und erfassten die ihnen gestellten Aufgaben schneller als nach dem Bewegungstraining. Die Forscher gehen davon aus, dass dieser Effekt unter anderem auf die Atemübungen und meditativen Elemente zurückzuführen ist – und Erwachsene aller Altersstufen davon profitieren können.

☉ **Gehen Sie auch auf die Matte! Einen passenden Film mit Yoga-Übungen gibt's unter www.aok.de**