

Muster zum Masterarbeit Fazit

Thema:

„Die Auswirkungen von Yoga auf das menschliche Stresslevel“

6. Fazit

Ziel der vorliegenden Arbeit ist aufzuzeigen, welchen Einfluss Yoga, das sich durch eine fast 5.000-jährige Geschichte auszeichnet, auf das Stresslevel von Personen haben kann. **Aus diesem Grund wurde eine systematische Literaturrecherche** zu diversen Schulen des Yoga mit ihren unterschiedlichen Philosophien und Praktiken durchgeführt. In den westlichen Ländern wird Yoga heute als eine sportliche Betätigung für alle Altersklassen angesehen, die zu einem verbesserten Körpergefühl und Entspannung führen soll. **Der Schwerpunkt der Untersuchung liegt dementsprechend** auf den körperlichen Übungen, den Asanas oder Yogasanas. Traditionelles hinduistisches Yoga steht hingegen für eine ganzheitliche Lebenseinstellung und eine Philosophie, die das ganze Dasein bestimmt.

Zusammenfassend lässt sich dabei als Ergebnis nennen, dass sich mit den Studien übereinstimmend der positive Effekt von Yoga-Übungen auf die menschliche Psyche und dabei insbesondere auf das Stresslevel belegen lässt. **Besonders interessant ist** die Verknüpfung der Jahrtausende alten Yogapraxis mit der aktuellen Forschung. **Allerdings muss hier die Einschränkung gemacht werden**, dass die meisten Studien nicht nach speziellen Yoga-Schulen differenzieren. Es lässt sich weiter vermuten, dass die unterschiedlichen Yoga-Schulen auch zu jeweils spezifischen Auswirkungen führen. Deshalb **empfehlen sich weitergehende Studien** mit Probanden, die jeweils einen bestimmten Yoga-Stil ausüben.

Yoga ist ein hochkomplexes System, das heute per YouTube-Video oder App jeden Menschen zu Übungen anregt. Die technische Dynamik hat dazu beigetragen, dass sich Yoga weltweit zu einem Trendsport entwickelt hat. **Die positiven Wirkungen auf Emotion und Gesundheit sorgen für die ständige Weiterverbreitung und es ist deshalb zu hoffen**, dass sich Yoga zukünftig mit klinischen Versuchen enger an der Wissenschaft ausrichtet.