

Neue Kraft für Krebspatienten dank Yogasitzungen

ORT: Sevilla

DAUER: 02 ' 00 "

ZUSAMMENFASSUNG: Ein Yogazentrum in Sevilla gibt freie Yoga- und Meditationssitzungen für Menschen mit Krebs. Die Wirkung dieser Übungen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden. Ana Casas, Onkologin am Virgen Del Rocío Krankenhaus begleitet und den von der Yogalehrerin Lourdes Vidal geplanten Unterricht. Der speziell für die Krebspatienten entworfene Trainingsplan nennt sich Oyoga.

VTR:

HINTERGRUND: „Ich will stärker als meine Krankheit sein.“

Krebs, eine Krankheit, die mehr als 222.000 Menschen in Spanien betrifft. In diesem Yogazentrum in Sevilla wurde eine Hilfsinitiative gegründet, die sich Hora Blanca (Die weiße Stunde) nennt. Sie bieten kostenlose Yogastunden für Krebspatienten.

LOURDES VIDAL
Oyoga Gründerin

„Bei La Hora Blanca findet man zu sich selbst und durchläuft Angst, Wut und Frustration, um am Ende diese Krankheit wie ein Hindernis zu überwinden.“

ANA CASAS
Onkologin

„Es wurde bereits anhand wissenschaftlicher Studien bewiesen, dass Yoga die Lebensqualität für Menschen mit Krebs verbessert, weil Yoga ihren Geisteszustand, ihre Leistung und ihre körperliche Fitness anregt.“

Der Krebs einte auch die Entwickler dieses Projekts. Lourdes Vater kämpft derzeit gegen den Krebs und auch vor Ana, Onkologin am Virgen Del Rocío Krankenhaus, machte die Krankheit nicht halt.

ANA CASAS
Onkologin

„In meiner Situation als onkologische Spezialistin im Bereich Brustkrebs und als Patientin bin ich in einer doppelten Rolle, in der ich wirklich daran glaube, dass ich helfen kann.“

Zweimal wöchentlich treffen sie sich in diesem Raum. Dahinter steht Creando Lazos, eine Stiftung, die Ana für diese gemeinsame Reise gründete.

ISABELLFARBE M^a CASTI
Hora Blanca Kurs-
teilnehmerin

„Am ersten Tag trat ich weinend herein, hatte ständig Angst, doch ich verließ das Zentrum wie Tinker Bell aus Peter Pan. Es tat mir sehr gut.“

ANA M^a MUÑOZ
Hora Blanca Kurs-
teilnehmerin

„Da gibt es viele Gedanken und man muss nach einem Ort zum Abschalten suchen, um vor allem von der schlechten Energie Abstand zu nehmen.“

LOURDES VIDAL
Oyoga Gründerin

„Der Geist ist fundamental, ihr ganzes Gedankengerüst bestimmt, wie viel Energie dem Körper zugeführt wird, um einem selbst im Kampf gegen diese Krankheit zu helfen oder eben nicht.“

Der nötige wissenschaftliche Beweis, zumindest der physiologische, wurde bereits erbracht.

Weitere Infos unter +34 647 310 157 oder per E-Mail über info@historiasdeluz.es.