

Ergebnisse der Studie „Yoga in Amerika“

Die jüngste Studie „Yoga in Amerika“, die kürzlich vom *Yoga Journal* veröffentlicht wurde, (www.yogajournal.com) legt nahe, dass 6,9% der Erwachsenen in den U.S.A., das sind 15,8 Millionen Menschen, Yoga praktizieren. In der vorangegangenen Studie von vor 5 Jahren waren es 16,5 Millionen. Von den derzeit Nicht-Praktizierenden sagen beinahe 8%, das sind etwa 18,3 Millionen Amerikaner, dass sie sehr oder besonders interessiert an Yoga sind, das ist dreimal soviel gemessen an der Studie von 2004. 4,1% der Nicht-Praktizierenden, d.h. 9,4 Millionen Menschen, sagen, dass sie innerhalb des kommenden Jahres mit Sicherheit Yoga ausprobieren werden.

Die Daten für diese Studie wurden von dem „Harris Interactive Service Bureau“ im Auftrag vom *Yoga Journal* gesammelt. In der Umfrage wurden 5050 Teilnehmer befragt, eine statistisch repräsentative Stichprobe von der gesamten Bevölkerung der U.S.A. Das *Yoga Journal* beauftragte RRC Associates, ein privates Forschungsinstitut aus in Boulder, Colorado, mit der Datenauswertung.

Die Studie aus 2008 besagt außerdem, dass beinahe die Hälfte (49,4%) der heutigen Praktizierenden mit Yoga angefangen haben, um ihre Gesundheit zu verbessern. In der Studie aus 2003 war diese Zahl noch 5,6%. Diese Befragten fahren mit ihrer Praxis aus demselben Grund fort. Gemäß der 2008 Studie sind 52% motiviert, Yoga zu praktizieren um ihre Gesundheit zu verbessern. 2003 war diese Zahl noch 5,2%.

„Yoga ist nicht länger ein einfaches Hobby, sondern ein Entscheidung über den Lebensstil und ein etablierter Teil unserer Gesundheits- und Kulturlandschaft“, sagt Bill Harper, der Herausgeber des *Yoga Journals*.

„Die Menschen kommen zum Yoga und bleiben dabei, weil sie ein gesünderes Leben leben wollen.“

Ein signifikanter Trend, der aus der Studie hervorgeht, ist das Nutzen von Yoga als medizinische Therapie. Gemäß der Studie sagen 6,1%, bzw. 14 Millionen Amerikaner, dass ein Arzt oder Psychotherapeut ihnen Yoga empfohlen hat. Weiterhin stimmen beinahe die Hälfte (45%) aller Erwachsenen überein, dass Yoga positive Effekte hätte, wenn sie wegen einer Krankheit in Behandlung wären.

„Yoga als Medizin ist die nächste große Welle“, sagt Kaitlin Quistgaard, Chefherausgeberin des *Yoga Journals*. „In den nächsten paar Jahren werden wir Yoga sehr viel öfter im Gesundheitsbereich begegnen und Yoga wird immer mehr von der Ärzteschaft empfohlen werden, da immer mehr Forschungsergebnisse darauf hindeuten, dass Yoga ein wertvolles therapeutisches Werkzeug für viele Krankheiten ist.“

Die Studie aus 2008 hat ebenso Daten über Alter, Geschlecht und andere demographische Faktoren gesammelt. Von den befragten Yoga Praktizierenden sind

72,2% Frauen, 27,8% Männer.

40,6% zwischen 18 und 34; 41% zwischen 35 und 54; und 18,4% sind über 55 Jahre alt.

28,4% haben Yoga über ein Jahr oder länger praktiziert; 21,4% haben seit ein bis zwei Jahren praktiziert; 25,6% haben seit zwei bis fünf Jahren praktiziert; und 24,6% haben für seit über fünf Jahren praktiziert.

71,4% haben einen Collegeabschluss; 27% haben einen akademischen Abschluss.

44% haben einen Haushaltsbudget von 75.000\$ oder mehr; 24% haben mehr als 100.000\$.

„Während die Anzahl der Yogapraktizierenden sich stabilisiert hat, hat sich der Geldbetrag, den diese Gruppe für ihre Praxis ausgibt, verdoppelt“, sagt Patricia Fox, Vizepräsident und Gruppenmanagerin der Active Interest Media`s Healthy Living Group. „Yoga Praktizierende sind eine sehr treue Konsumentengruppe, die einen gedeihenden und lebhaften Markt unterstützen.“ Die Studie zeigt, dass Amerikaner 5,7 Milliarden Dollar pro Jahr für Yogastunden und -produkte, einschließlich Equipment, Kleidung, Urlaubsaufenthalte und Medien (DVDs, Videos, Bücher und Magazine). Diese Zahl steht für ein 87 prozentiges Wachstum, verglichen mit der letzten Studie aus dem Jahr 2004 – beinahe doppelt soviel, wie vorher ausgegeben wurde.