Yoga

Obwohl Yoga den Westlern meist für yogische Haltungen oder Asanas bekannt ist, war die ursprüngliche Absicht ein System der Heilung, das die Erforschung tiefer Geisteszustände beinhaltete, um sich vor äußerer Ablenkung zu schützen und durch Selbstverwirklichung über die physische Form hinauszugehen. Patañjali, der Autor der Yoga-Sutras, hielt die Sutras und Prinzipien zunächst als Leitfaden für diejenigen fest, die Erleuchtung und einen Weg zur wahren Befreiung suchen. Durch meditative Praxis, körperliche Bewegung und Kontrolle des Atems oder Prana (Lebenskraft) kann man auf inneren Frieden hinarbeiten. Natürlich geht es beim Yoga nicht nur um die Entwicklung körperlicher und spiritueller Bewusstheit und Ermächtigung. Die Praxis hat sich bei einer Vielzahl von Krankheiten als hilfreich erwiesen, einschließlich der Posttraumatischen Belastungsstörung oder PTSD. In einer Studie mit dem Titel „Atmungsbasierte Meditation verringert die Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung bei USMilitärveteranen“ haben Forscher der Universität von Wisconsin-Madison herausgefunden, dass eine Praxis, die als Sudarshan Kriya Yoga bekannt ist, Menschen mit PTBS helfen kann, ihre Symptome besser in den Griff zu bekommen. Die Idee dahinter ist, dass absichtliches Atmen das autonome Nervensystem beeinflusst, so dass eine konsequente Atmungspraxis, wie sie im Yoga zu finden ist, dabei helfen kann, Symptome von PTBS wie Hyperarousal zu bewältigen. Ich empfehle dringend, die große Vielfalt der verfügbaren Yoga-Schulen zu erforschen und eine regelmäßige Praxis mit der/den Art(en) von Yoga zu entwickeln, die Sie erforschen möchten. Nicht jeder Yoga Stil erfordert körperliche Anstrengung; Praktiken wie Restaurations- und Yin-Yoga z.B. konzentrieren sich auf die Entspannung des Körpers und die Erleichterung von Ruhe und tiefer Heilung. Indem Sie die Asanas und die yogische Philosophie in Ihr Leben integrieren, können Sie einen gesunden Zustand von Geist und Körper weiterentwickeln. Darüber hinaus kann Yoga Ihnen helfen, ein Selbstbewusstsein zu entwickeln und emotionalen Stress abzubauen, der in Ihrem Körper gespeichert ist, was zu Ihrem Verständnis des Prinzips des Selbstbesitzes beitragen wird.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:16:42 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:16:51 by investigatione