

## Emotionen und ihr Management im Patanjala Yoga

Patanjali: Maharshi Patanjali war ein verehrter Weiser und bedeutender Gelehrter für Yoga und Samkhya-Philosophie. Er führte hektische Forschungsarbeiten zum Thema Yoga durch und organisierte dessen Prinzipien und Praktiken systematisch. Seine klassische Arbeit zu diesem Thema war eine der authentischsten und traditionellsten Lehren, um das yogische Leben zu brechen. Patanjala Yoga Sutras ist ein klassisches Werk des Weisen Patanjali, das auch als Ashtanga oder Raja Yoga bekannt ist. Der traditionelle Text erklärt die Natur des Geistes und die Ursachen der Störungen des Geistes. Das zweite Kapitel des Textes enthält die strukturierte Methodik, um durch seine Prinzipien und Praktiken den Seelenfrieden zu &hellip;



*Salbei*

**Patanjali:**

Maharshi Patanjali war ein verehrter Weiser und bedeutender Gelehrter für Yoga und Samkhya-Philosophie. Er führte hektische Forschungsarbeiten zum Thema Yoga durch und organisierte dessen Prinzipien und Praktiken systematisch. Seine klassische Arbeit zu diesem Thema war eine der authentischsten und traditionellsten Lehren, um das yogische Leben zu brechen.

Patanjala Yoga Sutras ist ein klassisches Werk des Weisen Patanjali, das auch als Ashtanga oder Raja Yoga bekannt ist. Der traditionelle Text erklärt die Natur des Geistes und die Ursachen der Störungen des Geistes. Das zweite Kapitel des Textes enthält die strukturierte Methodik, um durch seine Prinzipien und Praktiken den Seelenfrieden zu erreichen. Sage beschreibt auf wunderbare Weise die Art der Störungen und die Techniken, um diesen Problemen entgegenzuwirken.

## **Emotionen**

Emotionen sind die Gefühle oder Empfindungen einer Person in Beziehung zu anderen unter verschiedenen Umständen. Ein positiver Zustand der emotionalen Stabilität hilft, das richtige Verhalten und die Eigenschaften der Persönlichkeit auszudrücken. Das Ungleichgewicht der emotionalen Zustände bringt immer mehr Leiden mit sich, die zu geistigen Ablenkungen, Schmerzen und Angstzuständen führen. Der Weise Patanjali erklärt, dass die fünf Leiden die fundamentalen Ursachen des menschlichen Elends sind, die sehr stark sind, um auch die Natur unserer Emotionen zu stören.

## **Psychophysiologie emotionaler Störungen**

Die gestörten Emotionen haben einen sehr starken Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Viele der psychosomatischen Erkrankungen der Neuzeit wurzeln im Ungleichgewicht dieser Emotionen. Sie werfen den Rhythmus des endokrinen Profils aus, der die normalen Sekrete der vielen Hormone beeinflusst. Die Physiologie verschiedener Systeme in unserem Körper wird durch die Ungleichgewichte beeinflusst.

Die Unregelmäßigkeit der biochemischen Sekrete beeinflusst unsere Verdauung und führt zu Verdauungsstörungen wie Säuregehalt, Verstopfung und Verdauungsstörungen

## **Management von Emotionen im Yoga**

Die Ausübung von Yoga ist eines der effektivsten Mittel, um die stabilen Emotionen aufrechtzuerhalten und die psychosomatischen Erkrankungen zu verhindern. Der Weise in seinen Sutras empfiehlt, die Eigenschaften zu vermitteln, um die Harmonie im Leben zu nutzen.

### **PYS 1.33 sagt**

Der Geist der Freundlichkeit sollte mit denen unterhalten werden, die Glück erfahren haben, ein Gefühl des Mitgefühls gegenüber denen, die in Not sind, ein Geist des guten Willens gegenüber den Menschen, die auf dem Weg der Tugenden sind, und die Gleichgültigkeit gegenüber dem Laster. Diese Art von Ansatz trägt dazu bei, Reinheit des Geistes und der Emotionen hervorzurufen. Gereinigter Geist erreicht eine einzige Spitze, erreicht schließlich die Gelassenheit.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**