



April Absichten: Ihre Bedürfnisse durch ayurvedische Praxis erfüllen

Ehren Sie Ihre Bedürfnisse? Es ist eine einfache Frage mit einer aufschlussreichen Antwort. Zunächst könnten wir davon ausgehen, dass wir durch drei Mahlzeiten am Tag, Sport, Schlaf und ein paar Online-Shopping-Leckereien hören, was unser Körper und Geist brauchen. Die Unterdrückung unserer Bedürfnisse wurde in einer modernen Kultur von „geschäftiger ist besser“ als etwas „normal“ angesehen. Wenn Sie in einer 2020-Studie etwa 73% der berufstätigen Erwachsenen sind, haben Sie im letzten Jahr einen Burnout verspürt, und Burnout ist ein Zeichen dafür, dass viele von uns längst aufgehört haben, auf ihre Bedürfnisse zu hören. Das Mantra dieses Monats lautet: „Ich ehre meine …



Ehren Sie Ihre Bedürfnisse? Es ist eine einfache Frage mit einer

aufschlussreichen Antwort. Zunächst könnten wir davon ausgehen, dass wir durch drei Mahlzeiten am Tag, Sport, Schlaf und ein paar Online-Shopping-Leckereien hören, was unser Körper und Geist brauchen. Die Unterdrückung unserer Bedürfnisse wurde in einer modernen Kultur von „geschäftiger ist besser“ als etwas „normal“ angesehen. Wenn Sie in einer 2020-Studie etwa 73% der berufstätigen Erwachsenen sind, haben Sie im letzten Jahr einen Burnout verspürt, und Burnout ist ein Zeichen dafür, dass viele von uns längst aufgehört haben, auf ihre Bedürfnisse zu hören.

Das Mantra dieses Monats lautet: *„Ich ehre meine Bedürfnisse.“*

Hören Sie, was wir brauchen klingt vielleicht wie ein New-Age-Satz zur Selbstpflege, aber es stellt sich heraus, dass die Notwendigkeit, die Bedürfnisse von Körper und Geist zu erfüllen, Jahrtausende zurückreicht. Die alte Weisheit des Ayurveda (übersetzt als „Wissenschaft des Lebens“ oder „Wissen über die Langlebigkeit“) hat laut Dr. Jay Lokhande (der Mischungen des ayurvedischen Kräuterheilmittels formuliert) eine mündliche Geschichte von über 22.000 Jahren (*Chywanprash*) und eine geschriebene Geschichte, die reich an medizinischen Texten, Ernährungsberatung und Lebensstilberatung ist und seit über 5000 Jahren besteht. Einer der bekanntesten ayurvedischen Originaltexte ist der Charaka Samhita, in dem die „Unterdrückung natürlicher Triebe“ als etwas angesehen wird, das Gesundheit und Wohlbefinden völlig schädigt.

Die 13 natürlichen ayurvedischen Triebe umfassen:

1. Urin
2. Kot

3. Sperma oder Orgasmus
4. Blähungen
5. Erbrechen
6. Niesen
7. Aufstoßen
8. Gähnen
9. Hunger
10. Durst
11. Tränen
12. Schlaf
13. Schnelles Atmen durch Anstrengung

Während wir nicht direkt darauf eingehen, was passiert, wenn Urinieren oder Erbrechen unterdrückt werden – lassen wir das für einen anderen Blog-Beitrag, werden wir -, sind drei wichtige Körpertriebe, die heute mit unseren April-Absichten mehr Aufmerksamkeit von uns allen verdienen: Hunger, Tränen und Schlaf, den wir auch mit Nahrung, emotionalem Ausdruck und Ruhe verbinden können. Also, ehren Sie Ihre Bedürfnisse? Ernährst du dich? Drücken Sie Ihre Gefühle aus? Ruhen Sie sich bei Bedarf aus? Lassen Sie uns dieses Trio von Trieben untersuchen und wie wir beginnen könnten, sie durch unsere April-Absichten mehr zu ehren ...

Hunger & Ernährung

Die ayurvedischen Texte sagen, dass das Ignorieren des Hungers dazu führt; *„Schwäche, Farbverlust, Blutergüsse in den*

Gliedmaßen, Appetitlosigkeit und Schwindel ...“ Die Unterdrückung echter Hungersignale dämpft ebenfalls *agni*, oder das „Verdauungsfeuer“, das tatsächlich dazu dient, den Stoffwechsel zu verlangsamen und diese Hungersignale immer schwerer zu erkennen macht. Das Gefühl des wahren Hungers ist die Art und Weise, wie Ihr Körper Ihnen sagt, dass er Kraftstoff benötigt. Wenn dies ignoriert wird, beginnt sich der Körper in Erwartung eines Kraftstoffmangels anzupassen. Mit anderen Worten; Wenn davon ausgegangen wird, dass weniger Lebensmittel verfügbar sind, wird Kraftstoff als Zucker und Fett im Gewebe gespeichert. Nach einer längeren Zeit, in der der Hunger ignoriert und das Bedürfnis nach Essen unterdrückt wird, wird es schließlich sehr schwierig zu erkennen, wann wir hungrig sind, wann wir satt sind, wann wir Wasser, Fette, Kohlenhydrate oder Eiweiß benötigen. Es führt auch dazu, dass wir Schwierigkeiten haben, mit Energie umzugehen, Gehirnebel zur Norm wird und der Blutzuckerspiegel wie bei einer Achterbahnfahrt steigt und fällt. Wenn die Unterdrückung des Hungers zur Gewohnheit wird, ist es wichtig zu erkennen, woher die Absicht hinter dem Verhalten kommt. Wenn Sie das Gefühl haben, den Hunger Ihres Körpers unterdrückt zu haben, überlegen Sie, warum; Machst du es aus Angst vor bestimmten Lebensmitteln? Eine Besessenheit mit der physischen Erscheinung? Das Bedürfnis, sich unter Kontrolle zu fühlen? Weil Sie eine Modediät befolgen? Wegen dem, was andere Leute tun? Seien Sie ehrlich zu sich selbst und überlegen Sie, ob Sie die Schreie Ihres Körpers nach Kraftstoff ignoriert haben, denn es macht keinen Spaß, keine Energie zu haben...

Praktischer Tipp: Hören Sie näher auf Hunger und Fülle. Es klingt so einfach, dass es fast albern ist, aber wenn Sie hungrig sind, *Iss etwas*. Caroline Dooners Buch *Die F * ck It Diät* ist ein kraftvolles und humorvolles Buch zu diesem Thema. Halten Sie gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und hausgemachte Energiekugeln oder Chia-Pudding bereit. Diese Lebensmittel nähren Sie wirklich, und wenn Ihr Körper anfängt, das zu bekommen, was er braucht, werden Energie und Stimmung ausgeglichener, der Stoffwechsel beschleunigt sich

und das Gehirn arbeitet besser als je zuvor. Wie immer ist es wichtig, mit einem medizinischen Fachpersonal zu sprechen, dem Sie vertrauen, wenn Sie ein ernstes Problem mit der Ernährung und der psychischen Gesundheit haben.

Lassen Sie sich beim Essen inspirieren, um Körper und Geist zu nähren (**Link entfernt**)

Tränen & emotionaler Ausdruck

Wie oft haben Sie Wut oder Traurigkeit in die Tiefe gestopft, weil es nicht der „richtige“ Zeitpunkt war, um zu reagieren? Wie oft haben Sie sich auf die Zunge gebissen, weil Sie eine persönliche oder berufliche Beziehung nicht belasten wollten? Wie oft haben Sie sich heimlich die schwere Last emotionalen Stresses tragen lassen, nur weil Sie möchten, dass andere nachdenken „*Du hast das*“? Wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dies zu haben, ist es Zeit zu erkennen, wo Sie anfangen müssen, Grenzen zu schaffen, wo Sie die Last erleichtern müssen und warum Sie Ihre Gefühle oft unterdrücken, anstatt sie auszudrücken. Die ayurvedischen Texte sagen, dass die Unterdrückung von Tränen dazu führt „*Rheum, Augenkrankheiten, Brustkrankheiten, Schwindel und Appetitlosigkeit ...*“ Wenn wir uns davon abhalten, Traurigkeit oder Trauer auszudrücken, wird verhindert, dass diese Emotionen verarbeitet werden, und wir erleben, was ich als „emotionale Verstopfung“ bezeichne. Genau wie körperliche Verstopfung ist emotionale Verstopfung sehr unangenehm und kann uns krank machen, wenn sie nicht behandelt wird. Interessanterweise sind das Verdauungssystem und die Ausscheidungskanäle tatsächlich eng mit unserer Fähigkeit verbunden, Emotionen zu verarbeiten. Wenn wir uns nervös oder unsicher fühlen, eine Erfahrung nicht vollständig verarbeitet haben oder an der Vergangenheit festhalten, kann sich dies wirklich als Verstopfung, Übergewicht, Wassereinlagerungen oder Verdauungsstörungen manifestieren.

Wenn wir unser angeborenes Bedürfnis unterdrücken, zu weinen, zu schreien, zu schreien oder direkt abzulehnen,

verursachen wir echten körperlichen Stress. Stresshormone und Blutdruck steigen, das Selbstwertgefühl sinkt und Studien zeigen, dass unsere Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Todes aufgrund der Gesamtmortalität um 30% steigt, wenn wir Emotionen in Flaschen füllen. Denk darüber nach; Wenn Sie Emotionen festhalten, beschädigen Sie sich nur.

Praktischer Tipp: Fangen Sie klein an und üben Sie, sich auszudrücken, damit Sie beginnen, sich auf dieser Ebene zu vertrauen. Journaling ist eine sehr effektive Methode, um Gedanken und Emotionen aus dem Kopf in einen physischen Raum zu lassen (auf der Seite, auf der sonst niemand etwas sehen wird). Stellen Sie einfach einen Timer für 5 - 10 Minuten ein und schreiben Sie alles auf, was Sie denken und wie Sie sich fühlen. Nach ungefähr einer Woche werden Sie wahrscheinlich in der Lage sein, Ihre Emotionen besser zu beobachten. Beginnen Sie also, sie auszudrücken. Sagen Sie Ihrer Familie, Ihrem Partner oder Ihrem besten Freund, wenn Sie verärgert sind und etwas Platz benötigen. Drücken Sie aus, wenn Sie sich überfordert fühlen und nicht in der Lage sind, ihre emotionale Belastung sowie Ihre eigene zu halten. Wenn ein Mitarbeiter etwas unternimmt, um Sie zu untergraben, oder Sie dazu veranlasst, eine zusätzliche unnötige Arbeitsbelastung zu übernehmen, drücken Sie aus, wie Sie sich dabei fühlen. Wenn es Tränen sind, die Sie eher zurückhalten, vertrauen Sie mir, wenn ich sage, dass es nichts Mächtigeres gibt, um Stress, Reizbarkeit und körperliche Anspannung zu entlasten, als einen guten Schrei...

Durchsuchen Sie Zeitschriften nach geführten Übungen oder mit leeren Seiten zum Ausfüllen (**Link entfernt**)

Schlaf & Ruhe

Während der Schlaf jetzt die Aufmerksamkeit erhält, die er benötigt, ist dies oft nur deshalb so, weil wir es können, wenn wir gut schlafen *machen* Mehr. Ausruhen wird auch heute mehr respektiert, aber allzu oft wird es entweder als Luxus

präsentiert, komplett mit Accessoires wie geführten Meditationen und spezieller Beleuchtung, oder es ist für diejenigen reserviert, die am Rande eines Nervenzusammenbruchs stehen. Wir alle brauchen Ruhe, aber wir müssen uns vor uns ausruhen *brauchen* sich ausruhen, wenn du verstehst was ich meine ...

Kaufen Sie Kissen und Kissen, um Sie bei tiefer Ruhe und Entspannung zu unterstützen (**Link entfernt**)

Wie wir bereits besprochen haben, nimmt der Burnout zu, und da im letzten von Pandemien geprägten Jahr mehr von uns von zu Hause aus arbeiten, arbeiten wir ironischerweise mehr und entspannen uns weniger als je zuvor. Anzeichen für Burnout sind das Gefühl, emotional leer, geistig und körperlich erschöpft zu sein, ein Verlust der Begeisterung, Stimmungsschwankungen, das Gefühl, unterbewertet zu sein und Ihren Lebensweg vollständig in Frage zu stellen. Je mehr wir uns zu sehr auf Verantwortlichkeiten und Aufgaben festlegen, uns über physische und mentale Grenzen hinausbewegen oder Arbeit vor Spiel wählen, desto mehr werden wir ausgebrannt. Fügen Sie der Mischung einen Mangel an Schlaf hinzu, und wir belasten tatsächlich das Gehirn, das Nervensystem und das physische Gewebe stark. Ayurvedische Texte sagen, dass die Unterdrückung des Schlafes dazu führt „*Gähnen, Blutergüsse der Gliedmaßen, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Schwere der Augen, Körperschmerzen und Verwirrung*“. Wenn Sie genug schlafen, können beschädigtes Gewebe, Zellen und Organe repariert, Hormone ausgeglichen und so ziemlich jeder einzelne Gesundheitsmarker verbessert werden. Ausruhen ist eines der mächtigsten Dinge, die wir tun können, um unsere Bedürfnisse wirklich zu erfüllen, und sehr oft der Schlüssel, um unser Bestes zu geben. Die Lehrerin und Expertin für Ayurveda und chinesische Medizin, Dr. Claudia Welch, erklärt in einem ihrer Kurse, dass insbesondere Frauen dazu neigen, das Bedürfnis nach Ruhe zu unterdrücken. Selbst wenn wir uns ausruhen, fühlen wir uns möglicherweise schuldig oder versuchen, so auszusehen, als würden wir etwas leicht Produktives tun, wenn wir tatsächlich etwas tun müssen *nichts*. Dr. Welch nennt dies „Hidden Camera Syndrom“; wenn wir denken, die Welt beurteilt uns für das Ausruhen. Genau wie das Unterdrücken von Emotionen tut es jedoch nur weh, das Bedürfnis nach Ruhe zu unterdrücken *uns*.

Praktischer Tipp: Wenn Sie ständig unterwegs sind und von Ihrer To-Do-Liste besessen sind, fügen Sie „Ruhe“ als wichtigen Bestandteil Ihres Tagesplans hinzu. Machen Sie zwischen 14.00 und 16.00 Uhr (gemäß ayurvedischen Ratschlägen) ein

20-minütiges Nickerchen, hören Sie sich eine geführte Entspannung oder eine Yoga Nidra-Sitzung an. Ihre Schlaf- und Ruhezeit ist tatsächlich dann, wenn die Reparatur- und Erneuerungsprozesse Ihres Körpers am produktivsten sind, sodass Sie tatsächlich eine bekommen *Menge* getan, wenn deine Augen geschlossen sind. Wenn Sie vor Burnout stehen, ist es Zeit, ernst zu werden und Ihre Bedürfnisse zu erfüllen, bevor Ihre Nebennieren zu sehr leiden. Es mag nach einer unmöglichen Aufgabe klingen, aber Sie *haben* sich von der Kante zurückziehen, bevor Sie darüber fallen. Nehmen Sie sich mehr Tage frei, sagen Sie Nein, geben Sie die Arbeitslast an eine andere Person weiter, bitten Sie um Hilfe und achten Sie auf Ihre Bedürfnisse.

Finden Sie unsere Top-Tipps, damit Sie sich entspannen und gut schlafen können (**Link entfernt**)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki