



Treffen Sie Dr. Chang - Yoga

Chang ist Allgemeinmediziner, Lifestyle-Mediziner und Yogalehrer. Ihre Reisen sowohl in der Medizin als auch im Yoga informieren sich gegenseitig und glauben, dass wir die Gesundheit durch engagierte Aufmerksamkeit für unsere vielen Schichten fördern – physisch, mental, emotional, sozial und spirituell. Wir haben uns mit Dr. Chang getroffen, um mehr über ihre Reise zu Yoga und Wohlbefinden zu erfahren und warum Yoga im Gesundheitswesen für sie so wichtig ist. Um wie viel Uhr beginnt dein Tag? Ich wache gegen 6 Uhr morgens auf und gehe normalerweise gegen 8 Uhr morgens los. Die frühen ruhigen Stunden des Morgens sind die süßesten. Wenn
…



Chang ist Allgemeinmediziner, Lifestyle-Mediziner und Yogalehrer. Ihre Reisen sowohl in der Medizin als auch im Yoga informieren sich gegenseitig und glauben, dass wir die Gesundheit durch engagierte Aufmerksamkeit für unsere vielen Schichten fördern – physisch, mental, emotional, sozial und spirituell. Wir haben uns mit Dr. Chang getroffen, um mehr über ihre Reise zu Yoga und Wohlbefinden zu erfahren und warum

Yoga im Gesundheitswesen für sie so wichtig ist.

Um wie viel Uhr beginnt dein Tag?

Ich wache gegen 6 Uhr morgens auf und gehe normalerweise gegen 8 Uhr morgens los. Die frühen ruhigen Stunden des Morgens sind die süßesten. Wenn ich morgens mit einer Yogapraxis beginne, fühle ich mich tagsüber immer besser.

Erzählen Sie uns etwas über Sie und Ihren Werdegang?

Ich praktiziere seit etwa 12 Jahren regelmäßig Yoga. Ich fand eine Iyengar-Yogalehrerin in meinem örtlichen Fitnessstudio und sie war diejenige, die mich auf meine Reise brachte. Ich habe meine grundlegende Lehrerausbildung 2017 bei Triyoga London absolviert, geleitet von den unglaublichsten Lehrern, Anna Ashby und Tony Watson. Ich habe die Ausbildung gemacht, um mich tiefer mit Yoga zu beschäftigen, und ich wusste nicht, ob ich danach unbedingt unterrichten würde, aber ich habe es getan und hier sind wir.

Ich arbeite auch als NHS GP in London. Ich würde mich also als Teilzeit-Yogalehrer und Teilzeit-Hausarzt beschreiben. Yoga hat mich gesund und optimistisch gehalten, während ich als Arzt arbeitete; Im Laufe der Zeit habe ich gesehen, wie sich beide Bereiche sehr ergänzen.

Wie sieht ein typischer Tag für Sie aus?

Es kommt darauf an. GP-Tage sind den ganzen Tag voll. Ich nehme einfach meinen Kopf runter und mache weiter, bis der Tag vorbei ist. Es ist ein Tag, an dem man früh kommt und spät nach Hause kommt, um die Arbeitsbelastung zu bewältigen. Ich unterrichte Yoga während meiner GP-Tage, versuche aber, nicht zu viele Kurse zu unterrichten, um die alte Work-Life-Balance richtig zu machen.

Ob Lehre oder Promotion, die damit verbundene Vorbereitung,

Selbstreflexion und berufliche Weiterentwicklung erfordert viel Zeit und Mühe. Um beides zu tun, mache ich mich oft schuldig, das Leben nur noch aus Arbeit oder Yoga zu machen. Ich bin besser als früher – ich habe früher zu viel in einen Tag gesteckt, weil ich dachte, ich könnte und sollte alles schaffen, aber ich bin besser darin geworden, nein zu sagen und mehr Zeit damit zu verbringen, sehr wenig zu tun.

Erzählen Sie uns von Ihrer Yoga-/Wellness-Reise?

Als Kind war ich sesshaft, übergewichtig und hasste Sport. Ich war ein wählerischer Esser und hatte als Teenager schreckliche Rückenschmerzen. Meine Studien- und Assistenzarztjahre waren geprägt von schlechtem Essen, zu viel Alkohol und verrückten Arbeitszeiten. Jede Übung, die ich machte, war mehr aus einer selbst auferlegten Verpflichtung, Gewicht zu verlieren und mich selbst zu bestrafen, als aus Vergnügen.

Die Suche nach Yoga hat mir geholfen, zum ersten Mal eine positive Beziehung zu Bewegung und Bewegung aufzubauen. Allmählich fing ich an, mich weniger darum zu kümmern, wie ich aussah, und mehr darum, mich um meinen Körper zu kümmern und ihn stark und gesund zu halten. Ich halte regelmäßiges Üben für die treibende Kraft hinter besseren Entscheidungen, um ein Gleichgewicht in so vielen Bereichen meines Lebens zu erreichen: was ich esse, wie viel ich schlafe, mit wem und womit ich meine Zeit verbringe – ich begann ganz natürlich, alle meine Prioritäten zu überdenken. Wenn Sie diese Verschiebung beginnen, erkennen Sie, dass Sie nicht zurückgehen können, also geht es weiter!

Yoga hat auch die Art und Weise, wie ich Medizin praktiziere, und meine Berufswahl beeinflusst – ich dachte immer, dass die Ausbildung zum Allgemeinmediziner mir beigebracht hat, wie man ganzheitlich praktiziert, aber ich denke, dass die Jahre des Praktizierens von Yoga ehrlich gesagt mehr dazu beigetragen haben, meine Herangehensweise an meine Patienten zu ändern. Durch meine eigenen Erfahrungen beschäftige ich mich leidenschaftlich mit der Lifestyle-Medizin und setze mich dafür im Gesundheitsalltag ein.

Ich hasse es, mit einem Klischee herumzulaufen, aber in vielerlei Hinsicht hat Yoga wirklich – mein Leben verändert.

Wo wäre dein Traumplatz, um deine Matte abzulegen?

Irgendwo in der Nähe eines Gewässers. Wenn ich mich jetzt dorthin transportieren könnte, wäre es das Haus meiner Eltern in Suncheon (einer Stadt im Süden Südkoreas) mit Blick auf ein großes Fenster mit Blick auf einen See, durch das die Sonne scheint. Drinnen ist es warm, aber ich kann den Garten draußen riechen.

Wer oder was inspiriert dich täglich und hast du ein Mantra oder Zitat, nach dem du lebst?

Ich bewundere Menschen, die diszipliniert und mutig sind und denen es egal ist, was andere über sie denken, wahrscheinlich, weil ich selbst mit diesen Dingen zu kämpfen habe. Aber für mich gibt es keine einzelne Person; Ich meine es ernst, wenn ich sage, dass mich jeden Tag jemand anderes inspirieren kann. Ob Fremder oder alter Freund, jeder hat seine einzigartigen Gaben – Freundlichkeit, Geduld, Humor oder ein breites Lächeln, und das inspiriert mich, auch diese Eigenschaften zu pflegen.

Das Zitat, nach dem ich zu leben versuche und das ich an meine Wand gepinnt habe, lautet: „Im Zustand der Liebe wird alles, was du tust, gut sein“, Paramahansa Yogananda

Was ist dein denkwürdigster Yoga-Moment?

Es ist nicht unbedingt ein positiver Moment, aber einer, der mir in den Sinn kommt, ist, als ich in einer bestimmten Klasse in einen Kopfstand geraten bin. Ich war nicht stark genug, um lange zu halten, aber ich tat es trotzdem – meine rechte Schulter gab sehr plötzlich nach und ich hatte ungefähr 2 Jahre lang schreckliche Nackenschmerzen. Es hat eine lange Zeit eine Abneigung gegen Kopfstände geweckt und ich habe immer noch Probleme damit, lange Umkehrungen zu halten. Es hat mir jedoch eine gute Lektion erteilt – präsent zu sein und dort zu arbeiten, wo ich gerade bin. Das bedeutet nicht, dass ich vor Herausforderungen zurückschreke, aber es hat mich gelehrt, mein Ego im Zaum zu halten.

Was ist dir bei deinem Yoga-Angebot am wichtigsten?

Dass sich die Menschen herzlich willkommen fühlen; Ich hoffe, dass die Schüler (auch online) spüren können, dass meine Arme weit geöffnet sind. Aber ich liebe es auch, in irgendeiner Weise eine Herausforderung zu bieten. Was ich an meinen eigenen Lehrern so sehr schätze, ist, dass sie mir geholfen haben, etwas in mir selbst zu verändern, sei es eine bestimmte muskuläre oder energetische Aktion im Körper oder meine Gewohnheiten, Gedanken und Neigungen bewusster zu machen. Ich möchte

nicht, dass mein Unterricht so automatisiert ist, dass jemand abschalten, den Alltag durchziehen oder einfach nur trainieren kann. Ich würde es lieben, wenn Menschen die Grenze ihrer Komfortzone sicher erkunden, denn die Arbeit an dieser Grenze kann zu neuem Lernen und Einsichten führen.

Was ist das Beste daran, Yogalehrer zu sein?

Die Weichheit in den Augen und Schultern von jemandem zu sehen, wenn sie aus Savasana kommen, gibt sofortige Befriedigung. Über diesen Moment hinaus ist es so lohnend zu sehen, wie jemand Yoga annimmt und regelmäßig praktiziert. Ich liebe auch das Gefühl, Teil einer großartigen Bewegung von Menschen zu sein, die Yoga lieben, seinen Wert in der modernen Welt sehen und das teilen möchten – unsere brillante Yoga-Community.

Was ist das Schlimmste daran, Yogalehrer zu sein?

Selbst vermarkten. Sie wissen, dass das, was Sie teilen, einen Wert hat, und Sie sollten damit rechnen, für den von Ihnen erbrachten Service bezahlt zu werden, aber der Versuch, es an andere zu „verkaufen“, fühlt sich umständlich und leicht an, was mir am wenigsten Spaß macht. Ich habe das Glück, meinen Lebensunterhalt nicht allein mit dem Unterrichten von Yoga zu verdienen, aber ich mag die Tatsache nicht, dass viele Lehrer so wenig bezahlt werden und es schwierig ist, trotz ihrer harten Arbeit zu überleben.

Welche Podcasts oder Bücher würdest du empfehlen?

So viele, aber 3 Bücher, die mir heute in den Sinn kommen, sind:

The Body Keeps The Score von Bessel Van Der Kolk ist exzellent und wichtig – ich denke, dieses Buch ist es wert, von jedem gelesen zu werden, der ein Gehirn und einen Körper hat, dh alle!

This is Going to Hurt von Adam Kay wurde kürzlich für das Fernsehen adaptiert und erinnerte mich daran, dass mir das Buch gefallen hat. Es ist wie ein seltsamer Liebesbrief an den NHS – zu gleichen Teilen Komödie und Tragödie – aber ich konnte mich so gut damit identifizieren. Es gibt ein unbearbeitetes Gefühl für das überarbeitete, unterbewertete Umfeld, das Ärzte im NHS ertragen müssen, und ist heute wichtiger denn je.

Spark Joy von Marie Kondo. Etwas seltsam, aber ich denke, das Thema bezieht sich auf das Wohlbefinden, weil es zu einer Neubewertung Ihres materiellen Besitzes anregt.

Ein paar Yoga-Bücher, die mir gefallen haben: Yoga FAQ von Richard Rosen, The Great Work of Your Life von Stephen Cope, Meditation for the Love of It von Sally Kempton. Bücher über Gesundheit und Wohlbefinden: Feel Great, Lose Weight von Dr. Rangan Chatterjee (ps: Dies ist kein Diätbuch, weshalb ich es mag), Why We Sleep von Matthew Walker, Notes on a Nervous Planet von Matt Haig.

Ich würde auch gerne einen Youtube-Kanal empfehlen: Afternoonteawithdocs von Dr. Linda Mizun und Dr. Erica Lin, zwei Kolleginnen, die großartige Arbeit leisten, um Ansätze der Lifestyle-Medizin für die Gesundheit zu fördern.

Welche Veränderung wünschen Sie sich im Gesundheitssystem/der Yogabranche?

Viel stärkere Betonung der öffentlichen Gesundheit und Prävention. Wenn wir wissen, dass Vorbeugen besser als Heilen ist, warum fällt es uns dann so schwer, individuell und als Gesellschaft in die Vorbeugung zu investieren, genauso wie wir es am scharfen Ende der Gesundheit tun? Wir wenden enorme Ressourcen für die Behandlung vermeidbarer Krankheiten auf – Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und sogar einige Krebsarten.

Was die Menschen oft nicht erkennen, ist, dass es nicht ihre Schuld ist, wenn sie sich schlecht ernähren, keinen Sport treiben, rauchen und zu viel Zeit am Schreibtisch verbringen. Unsere Systeme, Umgebungen, Ungleichheiten und unsere Kultur wirken sich alle auf die Entscheidungen aus, die wir für unsere Gesundheit treffen. Es ist einfacher, eine Pille zu verschreiben und Einzelpersonen für die Beibehaltung eines schlechten Lebensstils verantwortlich zu machen, als sich mit dem Gesamtbild (den breiteren oder sozialen Determinanten der Gesundheit) zu befassen. Den gesunden Weg zum einfachen Weg für alle zu machen, muss der Weg zu sinnvollen Veränderungen sein und erfordert eine aufgeklärte Führung.

Wichtig ist auch, dass wir den Menschen die Möglichkeit geben müssen, auf ihrem eigenen Gesundheitsweg befähigt zu werden. Das Schöne an Yoga ist, dass es ein Selbstbewusstsein kultiviert, das uns zu einer Haltung der Selbstfürsorge (sowie der Fürsorge für andere) anspornt, die tiefgreifend und auf nachhaltige Weise transformativ ist. Die Integration von Yoga in die allgemeine Gesundheitsversorgung in gewisser Weise wäre also ein weiterer großer Schritt für meine zukünftigen Hoffnungen für die Gesundheitsindustrie.

Teilen Sie Ihr Yogaangebot, Kurse, Workshops, Bücher usw

Ich habe 2 Online-Kurse, die derzeit für alle offen sind:

Offenes Hatha Yoga, Samstagmorgen mit Yogamatters und Restoratives Yoga, Mittwochabend. Ich finde es so interessant, dass Menschen gegen Ruhepausen und Verlangsamung resistent sind – so viele von uns haben das Gefühl, dass wir die ganze Zeit etwas tun müssen. Restorative Yoga ist eine Art Antithese dazu – zu lernen, wie man gerecht ist.

Ich freue mich auch, das erstaunliche 10-wöchige Yoga4Health-Programm mit YIHA (Yoga in Healthcare Alliance) für NHS-

Patienten anzubieten – in Kürze.

Was würden Sie jemandem raten, der sich gerade auf seine Reise zum Wohlbefinden begibt?

Beginnen Sie mit einer kleinen Sache. Der Weg zu guter Gesundheit beginnt mit einem Schritt. Wenn du nicht weiterkommst, beginne mit etwas, das sich überschaubar anfühlt und bei dem du sicher bist, dass du dich leicht daran halten kannst – vielleicht 15 Minuten früher schlafen, auf einer kurzen Strecke zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren, jeden Morgen ein Mantra zu rezitieren, um nett zu dir selbst zu sein. Eine kleine Veränderung führt organisch zur nächsten – eine Welle wird zu einer Welle, die Sie in die richtige Richtung lenken kann.

Hier finden Sie weitere Informationen und können Dr. Chang kontaktieren.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki