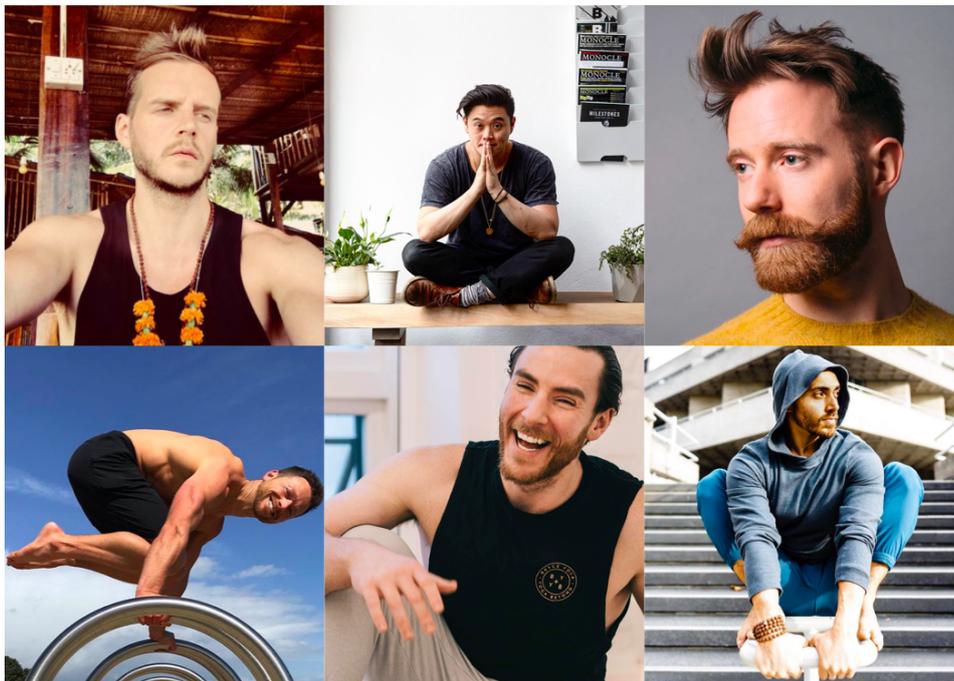




6 Männer teilen mit, wie Yoga ihre psychische Gesundheit beeinflusst hat

Im Zusammenhang mit der Woche der psychischen Gesundheit haben wir 6 Männer gefragt, wie sich Yoga und Achtsamkeit auf ihr Leben und ihre psychische Gesundheit ausgewirkt haben. Die geistige Gesundheit von Männern wurde zu lange unter den Teppich gedrückt, und diese 6 haben auf die harte Weise gelernt, dass es eines starken Mannes bedarf, weich zu sein und nach innen zu hören.

Lesen Sie hier ihre inspirierenden Geschichten: Meine Praxis hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt, ebenso wie die Art und Weise, wie sie meine geistige Gesundheit beeinflusst hat. Als ich mit Yoga anfing, nutzte ich es zunächst, um …



Im Zusammenhang mit der Woche der psychischen Gesundheit haben wir 6 Männer gefragt, wie sich Yoga und Achtsamkeit auf ihr Leben und ihre psychische Gesundheit ausgewirkt haben. Die

geistige Gesundheit von Männern wurde zu lange unter den Teppich gedrückt, und diese 6 haben auf die harte Weise gelernt, dass es eines starken Mannes bedarf, weich zu sein und nach innen zu hören.

Lesen Sie hier ihre inspirierenden Geschichten:

Meine Praxis hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt, ebenso wie die Art und Weise, wie sie meine geistige Gesundheit beeinflusst hat. Als ich mit Yoga anfing, nutzte ich es zunächst, um Emotionen zu begraben. Jeder Tag war ein Weg zur Desensibilisierung und ich benutzte Philosophie, um mich und mein Verhalten zu bestrafen. Während es meinen emotionalen Zustand kontrollierte, konnte ich nichts fühlen. Meine Motivation wurde von einer strengen täglichen Praxis und einer sehr strengen persönlichen Ethik angetrieben. Ich war unglücklich. Ich war immer noch selbstmordgefährdet. Ich hatte mich ordentlich mit einem Umhang aus Mystik und körperlichem Können eingezäunt, der die Menschen fernhielt.

Durch Forrest Yoga wurde ich ermutigt, diese Empfindungen und Regeln, mit denen ich mich angekettet hatte, zu protokollieren und zu erforschen. Durch diese Arbeit konnte ich deutlich sehen, dass ich Yoga als Strafe benutzte. Ich strebte nach Reinigung und der Befreiung des Todes und spielte das lange Spiel ohne oder mit geringer Aufmerksamkeit für mein eigenes Wohlbefinden, meine Gesundheit oder meinen persönlichen Genuss. Vor diesem Hintergrund machte ich mich daran, meine Praxis täglich zu ändern. Dies wurde zu einer Praxis, die auswendig gelernt wurde, zu einer Praxis, die von meinen eigenen Bedürfnissen motiviert war, sich von Herausforderungen zu begeistern und ein ganzes Spektrum von Emotionen zu spüren. Jedes Mal, wenn ich ein Tagebuch schrieb, konnte ich meine Geschichte schreiben, und dies erzählte schließlich meine Geschichte laut. Jedes Mal, wenn es geschrieben wird, jedes Mal, wenn es gesprochen wird, ändert es sich angesichts neuer Informationen und mehr Zeit, um die Nuancen zu erkunden. Dies hat mir viel Klarheit darüber

gebracht, wie ich reagiere und wie ich im Strudel der Emotionen navigiere, während ich mich immer noch unter Kontrolle fühle.

Achtsamkeit hat mein Leben durch die Implementierung von Yoga und Kampfkunst ab Anfang 20 stark beeinflusst. Ich war nicht lange von meinem Dienst als Royal Marine in Afghanistan zurückgekehrt, bevor ich Anfang 20 zur Feuerwehr kam. Wie viele andere, die gedient haben, hatte ich einige Dinge gesehen, die schwer zu verstehen waren, und als Männer gibt es eine kulturelle Tendenz, Traumata in einer Kiste wegzusperren und uns davon zu überzeugen, dass diese Erfahrungen uns nie wieder betreffen werden. Die Wahrheit ist, dass sie es immer irgendwie tun. In den folgenden Jahren hatte ich das Glück, einer Reihe von Praktiken ausgesetzt zu sein, die wirklich dazu beitragen würden, diese Kisten freizuschalten.

2 Jahre nach meiner ersten Yoga-Asana-Klasse besuchte ich eine Lehrerausbildung am Samahita Retreat in Thailand. Nach 3 Wochen Kontemplation, Kriyas, Pranayama, Studium und täglicher Asana wurde mir endlich klar, dass ich Sachen (sh * t Sachen) und vieles davon aufbewahrte. Ich glaube, dies war der erste Tag, an dem ich die Box aufschloss und anfang, mich mit früheren Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Persönlich habe ich großen Wert in diesen Praktiken (in ihrer Gesamtheit) gefunden, die mir geholfen haben, mehr über unsere kollektive Existenz, die Art und Weise, wie wir denken und dass „wir nicht unsere Gedanken oder Handlungen sind“, zu erkennen.

Akzeptanz, Verständnis und Verständnis haben mir im Laufe der Jahre geholfen, diesen ständigen internen Dialog zu beruhigen und eine positive Beziehung zu allem in meiner Vergangenheit aufzubauen. Natürlich gibt es viele andere Methoden, die helfen können, aber für mich haben diese mein Leben zum Besseren

verändert.

In den letzten Jahren hatte ich das große Glück, diese Lehren mit anderen zu teilen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und dafür bin ich sehr dankbar.

Yoga ist eine zugängliche Alltagspraxis zur Unterstützung Ihrer geistigen Gesundheit. Sich Zeit zu nehmen, um sich um Ihr persönliches Wohlbefinden zu kümmern, hat enorme Vorteile im Umgang mit dem Alltagsstress des Lebens. Das Schöne an der Praxis ist, zu wissen, dass nichts erwartet wird, und es ist einfach eine Gelegenheit, sich vom Chaos zu entfernen und sich Zeit zu nehmen, um sich zu verlangsamen, zu beruhigen und Prioritäten zu setzen.

Michael James Wong, Gründer von Boys of Yoga, und Just Breathe haben eine einfache Meditations-App für den täglichen Gebrauch entwickelt, um Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in der realen Welt zu unterstützen. Verfügbar für beide Apfel und Android.

Meine Yoga-Praxis und die anschließende Suche nach meiner Meditationspraxis haben sich positiv auf mein allgemeines körperliches und geistiges Wohlbefinden ausgewirkt. Sie erlauben mir, einen Schritt zurückzutreten und eine Perspektive auf die Dinge zu finden, die in meinem Leben vor sich gehen. Als jemand, der es liebt, sich zu bewegen, nährt mich meine körperliche Yoga-Praxis und ist eine meiner bevorzugten Methoden, um Ablenkung durch Konzentration zu finden und sich die Zeit für mich zu nehmen. Meine Meditationspraxis erinnert mich daran, dass dieses Leben ein Geschenk ist, um experimentell zu genießen und Dankbarkeit für alle Aspekte zu finden, nicht nur für das offene „Positive“, und um zu akzeptieren, dass sich alle Dinge ändern. Wenn die Dinge herausfordernd sind, weiß ich, dass sie gewonnen haben. “ Sei nicht für immer so. Ich bemühe mich, nicht nach dem nicht nachhaltigen Ideal des Glücks zu streben, sondern durch Meditation zu einem Zustand der Zufriedenheit zurückzukehren, damit ich das Glück schätzen kann, wenn es kommt.

Yoga hat meine geistige Gesundheit stärker beeinflusst, als ich es jemals für möglich gehalten hätte. Ich würde Ihnen als Erster sagen, dass ich nur aus körperlichen Gründen mit dem Üben begonnen habe, aber der mentale Aspekt hat mich gefesselt und mich immer wieder zurückgebracht.

Wenn ich auf mein Leben vor dem Yoga zurückblicke, habe ich das Gefühl, dass ich die meiste Zeit wütend und gestresst war und mich aufgrund des Ego und einer vorgefassten Vorstellung von Männlichkeit im Krieg mit mir selbst befand.

Yoga gab mir die Erlaubnis zu erweichen, freundlich zu mir selbst zu sein. Mir wurde klar, dass ich ruhig und einfühlsam sein kann, ohne weniger ein Mann zu sein. Das hat meine ganze Einstellung und Einstellung zum Leben zum Besseren verändert.

Viele Menschen im Westen machen Yoga, um sich körperlich fit zu halten und Stress abzubauen, und ich war es auch. Meine anfängliche „Sucht“ nach Yoga-Posen nimmt jedoch ab – meine Motivation hat sich geändert! Was eine Praxis der körperlichen Stabilität war, ist zu einer Integration wichtiger Lektionen zu bestimmten Prinzipien wie Freundlichkeit, Wahrhaftigkeit und Selbstdisziplin geworden. In letzter Zeit habe ich in meinem Unterricht ein Gefühl für Yoga-Gemeinschaft, Zweck und Selbstverwirklichung entwickelt, um die emotionale Gesundheit aufrechtzuerhalten. Ich habe erkannt, dass „Verbindung“ das Gegenteil von „Sucht“ ist, die nur isolierte Verhaltensmuster in mir erzeugt hat. Ich strebe jetzt danach, eine Yoga-Community zu schaffen, mehr *zugänglich* und *inklusive*, unabhängig von Geschlecht, Alter, aktuellem Grad an Flexibilität oder Fitness oder Beziehung zur Spiritualität – meine neue Absicht der Vernunft: Menschen und Orte, immer mit Absicht.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki