



Die Verbindung zwischen moderner Medizin und Yoga

Als Menschen haben wir immer danach gesucht, wie wir gesund werden und wie wir glücklicher leben können. Die WHO-Definition von Gesundheit ist „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Dies wird als grundlegendes Menschenrecht bezeichnet. Denn es ist. Es ist bemerkenswert, dass trotz unseres relativen Wohlstands und Friedens in der westlichen Welt viele von uns diesen Zustand noch nicht erreicht haben. Wir haben Fortschritte bei der Lebenserwartung und der Verringerung der Kindersterblichkeit erzielt, aber ist unser allgemeines Wohlbefinden besser? Neben den bekannten Risikofaktoren für Krankheiten wie Rauchen, Alkohol, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass …



Als Menschen haben wir immer danach gesucht, wie wir gesund

werden und wie wir glücklicher leben können. Die WHO-Definition von Gesundheit ist „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Dies wird als grundlegendes Menschenrecht bezeichnet. Denn es ist.

Es ist bemerkenswert, dass trotz unseres relativen Wohlstands und Friedens in der westlichen Welt viele von uns diesen Zustand noch nicht erreicht haben. Wir haben Fortschritte bei der Lebenserwartung und der Verringerung der Kindersterblichkeit erzielt, aber ist unser allgemeines Wohlbefinden besser?

Neben den bekannten Risikofaktoren für Krankheiten wie Rauchen, Alkohol, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass Stress und mangelnde Verbindung zu anderen Risiken für chronische Krankheiten und Krebs sind.

Ich bin immer wieder beeindruckt, wie Yoga und viele andere traditionelle Kulturen die Bedeutung unserer Verbindung mit der Erde und allem, was darauf lebt, als grundlegend für ein gesundes Leben gelehrt haben. Die moderne Medizin hat unsere Körper, Organe, Zellen, Enzyme und DNA seziert und untersucht, um zu beweisen, was in uns geschieht und wie alles gut funktioniert, und dennoch kann genau diese Untersuchung zu einem reduktionistischen Ansatz für die Gesundheit führen. Unsere Gesundheit ist nicht nur die Anzahl der Jahre, die wir leben, sondern auch, wie wir sie leben. Die Politik wird jedoch häufig davon bestimmt, was die Sterblichkeit verringert. Selbst wenn wir versuchen, die Qualität unseres Lebens zu messen, handeln wir mit Zahlen. Um zu vereinfachen, zu messen und zu vergleichen, besteht die Gefahr, dass die Gesamtheit unserer Erfahrungen und damit unser Wohlbefinden verfehlt wird.

Was ist evidenzbasierte Medizin?

Die medizinische Gemeinschaft verwendet evidenzbasierte Medizin, um zu entscheiden, welche Tests durchgeführt, Behandlungen angeboten und Gesundheitsstrategien befolgt werden. Dies ist ein strenger Prozess, und dies ist notwendigerweise der Fall, da Milliarden für die Gesundheitsversorgung ausgegeben werden, die sowohl Schaden als auch Nutzen verursachen kann. Es ist jedoch umstritten, was erforscht, was veröffentlicht, wie Statistiken verwendet werden und welche Ergebnisse aus klinischen Studien auf Einzelpersonen anwendbar sind. Evidenzbasierte Medizin ist ein wesentlicher Beitrag, kann jedoch die individuellen Gesundheitsbedürfnisse möglicherweise nicht erfüllen, ohne die persönlichen Erfahrungen zu berücksichtigen.

Was ist also „Erfahrung“? Dies ist Ihr Verständnis und Ihr Bewusstsein dafür, was im Körper und in der Welt geschieht. Es ist die Essenz des Yoga. Es kann Ihnen auch helfen, zu verstehen, was für Sie als Einzelperson wichtig ist, und zu formulieren, wie Sie sich der Gesundheit nähern. Wenn Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen, kann dies Ihre Fähigkeit, eine bessere Gesundheit zu erreichen, verändern.

Was ist das Dilemma? Die meisten Ärzte haben ein gutes Verständnis dafür, dass Erfahrung die Gesundheit bestimmen kann, und obwohl diesbezüglich zunehmend Forschung betrieben wird, sind die Beweise für die Klärung von Erfahrungen widersprüchlich. Meiner Meinung nach braucht dies Zeit, Kontinuität und Risikoteilung. Ich würde argumentieren, dass Yoga mir genauso viel über Gesundheit beigebracht hat wie ein Medizinstudium. Die Medizin hat mir die Mechanik der Funktionsweise des Körpers beigebracht, und Yoga hat mir beigebracht, aufmerksam zu sein.

Vielleicht kann unsere Erfahrung durch unsere Verbindungen gesehen werden:

Verbindung zu uns selbst finden

Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem ist gut etabliert. Gute Gesundheit erfordert Harmonie zwischen allen dreien.

Unser Körper benötigt eine angemessene Ernährung, Schlaf und Bewegung, damit er funktioniert und sich eine Chance zur Reparatur gibt. Das widersprüchliche Literatur darüber, was dies konkret ist, kann verwirrend sein, aber wenn wir uns auf Erfahrungen einstellen, sind wir alle bessere Diskriminatoren.

Unser Verstand und wie stark dies ein Bestimmungsfaktor für die Gesundheit ist, wurde gut erforscht. Akzeptiere, wer wir sind und welche Körper wir bewohnen, sei mitfühlend gegenüber seinen Bedürfnissen, präsent zu sein, wie unsere Erfahrung in uns gehalten und vielleicht auf unerwartete Weise offenbart werden kann. Unser Geist kann die Art der Schmerzen, Immunantworten und beeinflussen wie wir mit Trauma umgehen.

Physiologisch gesehen ist die Bedeutung unseres Atems für die Gesundheit ist bekannt und es besteht die Akzeptanz, dass die Art und Weise, wie wir atmen, den Zustand unseres Geistes verändern kann und umgekehrt. In einem modernen Kontext unsere Muskeln kann bei Nichtgebrauch verkümmern. Unser Geist hat wenig Zeit, um sich auszuruhen, zu entspannen, sich mit ständiger Auswahl und Anregung neu zu gestalten. Wie Yoga immer gewusst hat, kann der Atem uns helfen, zu unterscheiden, wo wir aufpassen müssen.

Verbindung zu anderen finden

Unser Leben ist eng mit Freunden, Familie, Kollegen und

unseren Mitmenschen verbunden. Untersuchungen haben ergeben, wie sich die Art unserer Beziehungen auf unsere Gesundheit auswirkt. Die Pandemie hat gezeigt, dass auch diejenigen, mit denen wir uns nicht verbunden fühlen, für unsere Gesundheit wichtig sind. Es ist greifbar in Bezug auf Reduzierung der Ausbreitung eines Virus, aber ich würde argumentieren, dass unsere individuelle Gesundheit immer durch unsere Beziehung zu anderen bestimmt wird. Wie Yoga lehrt, sind wir alle Teil des Ganzen. Wie wir kommunizieren, wie wir als Menschen Geschichten erzählen, wie wir Unterschiede sehen und für andere sorgen, ist, wie wir unser Leben leben. Dies ist unsere Erfahrung und von grundlegender Bedeutung für die Qualität unserer Gesundheit.

Verbindung zum Planeten finden

Es hat ungefähr 40 Jahre Klimaforschung gedauert, bis die Welt zu verstehen begann, was Yoga, Rachel Carson und zahlreiche große Naturforscher sind habe es uns immer gesagt. Wie wir mit der Natur und anderen Arten umgehen, wird enorme Auswirkungen auf uns und unsere Gesundheit haben. Es bestimmt die Qualität unserer Lebensmittel und die Umwelt, in der wir leben. Unsere Verbindung zur Erde und zu anderen Arten kann kraftvoll heilen und wir beginnen zu verstehen, dass die Organismen in unserem Darm einen direkten Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden haben.

Und dann ist es natürlich **Freude** Das ist mit all dem verbunden und nährt unsere Gesundheit.

Es gibt möglicherweise keine randomisierten Kontrollstudien, um viel davon zu beweisen, aber die Evidenzbasis nimmt zu. Darüber hinaus ist es unwahrscheinlich, dass das Beobachten und Einstellen zu Schäden führt.

Ich könnte das Beispiel der Asana-Praxis als Modell für die Gesundheit verwenden. Durch jahrelanges Verfeinern und Anpassen entwickeln wir eine Pose, die gut ausgerichtet ist und

dem Atem freie Reichweite gibt. Selbst wenn unsere Aufmerksamkeit auf eine Stelle gelenkt wird, um mehr Klarheit zu schaffen, kann ein anderer Aspekt der Pose darunter leiden. Die Herausforderung besteht darin, das Ganze mit großer Sorgfalt zu pflegen. Es ist nicht nur die Ernährung oder die Pille, die die Gesundheit verbessern. Es ist unsere Aufmerksamkeit und unser Bewusstsein für alles, was wir sind und tun.

Natürlich gibt es nichts Neues an dem, was ich sage. Das ist Yoga. Aber die Menschen sind vergesslich und unsere Erzählungen können im Weg stehen.

Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden

Bei Gesundheit geht es nicht nur darum, was Sie von außen tun, sondern auch darum, das Wohlbefinden in allen Lebensbereichen zu unterstützen. Sie finden fantastische Produkte hier um Ihnen zu helfen, Ihren gewünschten Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Yogamatters Kupferzungenschaber

Hayo'u Body Comb – Jade

Westlab Magnesium Flakes 1kg

Georganics Natural Toothsoap – Englische Pfefferminze

Georganics Charcoal Oil Pulling Mundwasser – 100ml

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki