



Kann Yoga bei Depressionen helfen? - Yoga

Niedrige Stimmung und Depressionen betreffen mehr Menschen als wir denken. Die Zahlen allein helfen uns, dies besser zu verstehen: nach [\(Link entfernt\)](#), „Die Selbstmordraten sind in England und Wales im Jahr 2019 auf 5,691 gestiegen (321 mehr im Vergleich zum Vorjahr). Die Quoten für Frauen unter 25 Jahren sind seit 2012 um 93,8% auf den höchsten Stand im Jahr 2019 gestiegen. “Unter Berücksichtigung dieser Zahlen untersuchen wir, wie sich die Pandemie auf unsere geistige Gesundheit ausgewirkt hat und wie wir Achtsamkeit und Wohlbefinden auf eine andere Art und Weise betrachten, seit viele von uns seit mehr als einem Jahr in …



Niedrige Stimmung und Depressionen betreffen mehr Menschen als wir denken. Die Zahlen allein helfen uns, dies besser zu verstehen: nach [\(Link entfernt\)](#), „Die Selbstmordraten

sind in England und Wales im Jahr 2019 auf 5,691 gestiegen (321 mehr im Vergleich zum Vorjahr). Die Quoten für Frauen unter 25 Jahren sind seit 2012 um 93,8% auf den höchsten Stand im Jahr 2019 gestiegen. “

Unter Berücksichtigung dieser Zahlen untersuchen wir, wie sich die Pandemie auf unsere geistige Gesundheit ausgewirkt hat und wie wir Achtsamkeit und Wohlbefinden auf eine andere Art und Weise betrachten, seit viele von uns seit mehr als einem Jahr in Innenräumen isoliert sind.

Ich wurde inspiriert, mich als Yogalehrerin ausbilden zu lassen, nachdem ich persönlich erfahren hatte, wie viel Yoga dazu beitrug, meine geistige Gesundheit und mein Wohlbefinden zu verbessern. **Viele von uns wissen, dass dies wahr ist, aber wie gut können wir die Wissenschaft hinter dem Warum artikulieren und kann Yoga bei Depressionen helfen?**

Es ist wichtig zu erwähnen, dass ich in keiner Weise ein Mediziner bin. Dieser Blog-Artikel ist eine Zusammenfassung eines eingehenden Forschungsbeitrags, den ich für meine 500-stündige Yogalehrerausbildung erstellt habe, in der es darum geht, wie Yoga bei Depressionen helfen kann. Daher gibt es Referenzen und Links zu wissenschaftlichen Studien und medizinischen Einrichtungen, die Experten auf diesem Gebiet sind, falls Sie mehr erfahren möchten.

Was ist Depression?

Bevor wir verstehen können, wie Yoga bei Depressionen helfen kann, müssen wir verstehen, was Depression eigentlich ist. Es ist ein leicht getrübtes Thema, wie es die medizinische Welt technisch nicht weiß *genau* Was es noch ist, abgesehen von den beteiligten Hirnregionen und Neurochemikalien. Stattdessen wird es durch eine Sammlung von Symptomen definiert, die von leicht bis chronisch und von wiederkehrend bis konstant reichen können.

Für die Zwecke dieses Blog-Artikels werde ich mich auf die milden und häufig wiederkehrenden Formen der Depression

konzentrieren, deren Hauptsymptome sind:

- Ich fühle mich träge
- Ich kämpfe darum, Freude an irgendetwas zu finden
- Soziale Situationen vermeiden
- Nicht gut essen oder auf sich selbst aufpassen
- Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren oder zur Arbeit zu gehen
- Mangel an Sinn im Leben
- Ich fühle mich ängstlich
- Unkontrollierbare Stimmungsschwankungen

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einigen Menschen zu wenige Neurotransmitter, die Signale im Gehirn auslösen, zu Depressionen führen können. Die drei an Depressionen beteiligten Neurotransmitter sind:

- Serotonin verbessert Willenskraft, Motivation und Stimmung
- Noradrenalin fördert das Denken, die Konzentration und den Umgang mit Stress (es ist auch ein Hormon, das mit der Regulierung unserer „Kampf oder Flucht“-Reaktion verbunden ist).
- Dopamin erhöht den Genuss und ist notwendig, um schlechte Gewohnheiten zu ändern

Selbst mit Hilfe von Medikamenten, die helfen können, diese spezifischen Neurotransmitter im Gehirn auszugleichen, ist Depression eine hochkomplexe Erkrankung. Was sich als wirksame Behandlung für eine Person mit Depression herausstellt, funktioniert möglicherweise nicht für eine andere Person. Etwas, das in der Vergangenheit für jemanden gut funktioniert hat, kann im Laufe der Zeit weniger effektiv werden oder sogar ganz aufhören zu arbeiten. **Deshalb wenden sich viele Menschen natürlichen Behandlungen für schlechte Laune und Depressionen zu - einschließlich Yoga.**

Wie kann Yoga Depressionen helfen, indem es diese Chemikalien im Gehirn erhöht?

Zunächst ist Asana-Übung eine Form von Übung und körperlicher Bewegung **eine der einfachsten Möglichkeiten, diese Neurochemikalien zu fördern.** Es wird empfohlen, dass jede Art von regelmäßiger Bewegung nützlich ist, um Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen zu behandeln. Sport setzt nicht nur positive Endorphine frei, um Ihre Stimmung zu verbessern, sondern erhöht auch die Energie, verbessert den Schlaf, stärkt das Selbstvertrauen und reduziert Stresshormone. Bereits 30 Minuten Training an drei bis fünf Tagen in der Woche können ausreichen, um Verbesserungen zu sehen.

Dies hilft zu erklären, wie Bewegung ein großartiges Mittel sein kann, um Depressionen zu bekämpfen, aber kann Yoga Depressionen speziell helfen? **Yoga ist viel mehr als nur eine körperliche Übung** diese Vorteile anbieten; Es beinhaltet auch Atemarbeit, Meditation, Dehnen, Singen, Setzen von Absichten, Dankbarkeit und vieles mehr.

Biofeedback und Vagalton

Hier kommt die Körper-Geist-Verbindung des Biofeedbacks ins Spiel. Die Biofeedback-Schleife ist das Gehirn, das seine Aktivität basierend auf den Aktivitäten des Körpers ändert. Wir können buchstäblich Signale an das Gehirn senden, um unser Stresslevel, unsere Stimmung und unsere Gedanken zu ändern.

Yoga beeinflusst das Biofeedback hauptsächlich, indem es den Tonus des Vagusnervs stimuliert und verbessert. Der Vagusnerv ist der längste Nerv im Körper, der aus dem Gehirn stammt, den Hals hinunter wandert und dann das Verdauungssystem, die Leber, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, das Herz und die Lunge umgibt. **Die Stimulierung des Vagaltons ist der Schlüssel**

zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems oder des Ruhe- und Verdauungsmodus.

Nach Angaben der International **(Link entfernt)** (IAHE), Der Vagalton wird gemessen, indem Ihre Herzfrequenz neben Ihrer Atemfrequenz verfolgt wird. Ihre Herzfrequenz beschleunigt sich beim Einatmen ein wenig und verlangsamt sich beim Ausatmen etwas. Je größer der Unterschied zwischen Ihrer Inhalationsherzfrequenz und Ihrer Ausatmungsherzfrequenz ist, desto höher ist Ihr Vagalton.

Ein höherer Vagalton bedeutet, dass sich Ihr Körper nach Stress schneller entspannen kann. Es ist auch mit besserer Stimmung, weniger Angst und mehr Stressresilienz sowie vielen Verbesserungen des Körpersystems verbunden.

Das identifiziert speziell die folgenden Yoga-Praktiken, um den Vagalton zu verbessern:

- Langsames, rhythmisches, Zwerchfellatmen
- Summen oder Wiederholen des Sounds ‚OM‘
- Meditation, insbesondere liebevolle Freundlichkeitsmeditation, die Gefühle des guten Willens gegenüber sich selbst und anderen fördert

Achtsamkeit

Schließlich empfiehlt der NHS, eine Achtsamkeitspraxis zur Behandlung von Depressionen zu entwickeln, und behauptet, dass wir die Welt um uns herum mehr genießen können, wenn wir uns des gegenwärtigen Augenblicks bewusster werden:

(Link entfernt)

Aus der obigen Definition ist leicht ersichtlich, wie die yogischen Philosophien und alten Praktiken der Meditation oder des „Stillens des Geistes“ alle die Kriterien der modernen Achtsamkeit erfüllen. Patañjali definiert Yoga sogar als „chitta

vritti nirodhah“, übersetzt von Sri Swami Satchidananda als „um die Schwankungen des Geistes zu stillen“.

Requisiten, die perfekt für die Meditation geeignet sind und bei der Behandlung von Angstzuständen und Stress helfen

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihrem Nervensystem eine wohlverdiente Pause zu gönnen. Requisiten sind eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist zu verlangsamen, damit Sie stressbedingte Angstzustände behandeln können. Probier unser [\(Link entfernt\)](#) um Ihrem Körper den dringend benötigten Schub zu geben.

Yogamatters Ikat Buchweizenpolster

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki