

YOGA VE DEPRESYON

Depresyon günümüzde sık rastlanan ruhsal bozukluklarından biridir.

Kişiye göre değişen tablolar görülür. Kimi durağan, kimi karamsar, kimi, mutsuz, kimi ilgisiz, yaşamdan zevk almama, uykusuzluk, veya tam bunların tersi davranışlar olarak görülmekte.

Yaşam kalitesini düşüren hatta sizi yaşamın dışında tutan bu süreç her yaşta görülebiliyor. Doktorlar, yani batı tıbbı, ilaçlar ve psikoterapi ile hastaları iyileştirmekte. Oysa yoganın daha yüce daha uzun soluklu hedefleri vardır. Bir şeyi ne kadar düşünür veya yaparsanız tekrar düşünme ve yapma olasılığınız daha fazladır. Alışkanlık tekrarlarla oluşur. Olumsuz içsel diyalog depresyonun derinleşmesini sağlar.

Yoga bakışı açısından taması olan insanların yaşam enerjileri ve pranaları düşüktür. Enerji veren asanalar güçlenmeyi, prana çalışmaları, içsel gözlemlerle farkına varmayı sağlar. Beden ve zihin beraber çalıştığında olumsuz düşünce oluşmaz.

Yogayla depresyona girmeye neden olan duygular denetlenip kontrol altına alınabilir. Sakin bir zihne sahip olmayı başarabilir dolayısıyla sağlıklı bir hayata sahip oluruz.