Ausdruck aus https://www.patreon.com/posts/ganzheitliche-158070080

Ganzheitliche Mentalhygiene



Joachim Nusch, Sovereign Vedic Mentor, Experte für Meditation & Yoga-Philosophie, Jyotish Shastri

Vedische Weisheit trifft moderne Neurowissenschaft

von Joachim Nusch | Shri Jyothi | Jyotish Shastri Samman

Was wäre, wenn der Schlüssel zu einem stabilen, klaren Geist nicht in der nächsten Therapiesitzung liegt – sondern in einer Praxis, die weit älter ist als die Psychologie selbst? Und was, wenn es ausgerechnet die moderne Neurowissenschaft ist, die diese uralte Erkenntnis nun mit Daten untermauert?

Wir leben in einer Zeit, in der psychische Erschöpfung keine Ausnahme mehr ist, sondern schleichend zur Norm geworden ist. Burnout, Depressionen, ADHS, Demenz, Traumata – diese Begriffe füllen heute Wartezimmer und Talkshows gleichermaßen. Gleichzeitig beobachten wir eine bemerkenswerte Gegenbewegung: Immer mehr Menschen suchen Antworten jenseits der Pharmakologie, jenseits der symptomorientierten Medizin. Sie suchen Tiefe. Sie suchen Stille. Sie suchen sich selbst.

Dieser Essay lädt dazu ein, genau diesen Weg zu gehen – mit offenen Augen, mit wissenschaftlicher Nüchternheit, und zugleich mit dem Herzen weit offen.

»Du kannst den Sturm nicht aufhalten. Aber du kannst lernen, im Auge des Sturms zu stehen.«
— Ramana Maharshi

Das Vitale Selbst: Mehr als ein Konzept

Joachim Nusch – bekannt unter dem Sanskritnamen Shri Jyothi – arbeitet mit einem Ansatz, der sich wohltuend vom üblichen Wellness-Diskurs abhebt. Sein holistischer Rahmen, den er als Purna Ayurveda bezeichnet, versteht den Menschen nicht als Summe seiner Symptome, sondern als lebendiges System aus Körper, Psyche, Bewusstsein und kosmischem Kontext.

Im Zentrum steht dabei ein Begriff, der so simpel klingt, dass man ihn fast überhört: das Vitale Selbst. Gemeint ist jene Schicht unseres Seins, die unterhalb des lauten, nervösen Geistes liegt – was in der indischen Tradition gerne als Kapiketu bezeichnet wird, der „Affengeist", der von Gedanke zu Gedanke springt, nie wirklich zur Ruhe kommt, immer auf der Suche und nie wirklich angekommen.

Vital Self Meditation ist der praktische Zugang zu dieser tieferen Schicht. Kein Anstrengungsmedium, keine spirituelle Disziplin mit erhobenem Zeigefinger – sondern eine Form des mühelosen Eintauchens. Der Geist sinkt, wie ein Stein ins Wasser: von selbst, in seiner eigenen Zeit, in seine eigene Stille.

»Sei still und wisse, dass ich Gott bin.«
— Psalm 46,10 – und in seiner Essenz spiegelt er das, was Vedanta Turiya nennt: den vierten Bewusstseinszustand jenseits von Wachen, Träumen und Tiefschlaf.

Sahaj Samadhi: Die Wissenschaft des mühelosen Versenkens

In der vedischen Systematik gibt es drei grundlegende Meditationsansätze: konzentrative Verfahren, Achtsamkeitspraxis – und schließlich jene Klasse, die heute als Automatic Self-Transcending Meditation (ASTM) bekannt ist. Sahaj Samadhi Meditation gehört zu dieser dritten Kategorie, ebenso wie Vital Self Meditation und DeepTrancend.

Was macht diese Methoden so besonders? Sie erfordern keine kontinuierliche mentale Kontrolle. Statt den Geist zu führen, erlaubt man ihm, sich in tiefere Schichten zu entfalten – ähnlich wie ein Taucher, der nicht gegen die Strömung ankämpft, sondern sich von ihr tragen lässt. Das verwendete Mantra ist dabei kein religiöses Symbol, sondern ein Klangwerkzeug – Nada Brahma, Klang als kosmisches Prinzip.

Was die Forschung zeigt

Die wissenschaftliche Datenlage ist beeindruckend – und für viele Kliniker überraschend. Randomisierte kontrollierte Studien zeigen, dass Sahaj Samadhi Meditation als Ergänzung zu konventionellen Therapien die Remissionsrate bei schweren Depressionen von etwa 10 % auf 53 % steigern kann.

Behandlungsform **Remissionsrate** **Anmerkung**

Konventionell (Pharmaka + Psychotherapie)

ca. 10 %

Basiswert (schwere Fälle)

Konventionell + Sahaj Samadhi Meditation

ca. 53 %

Steigerung um das Fünffache

SKY Atemmeditation (nach 3 Wochen)

68–80 %

Hochsignifikante Effekte

Diese Zahlen sind keine Marketingstatistiken. Sie stammen aus klinischen Studien, die im Fachjournal AJPR (Asian Journal of Psychiatry Research) und auf den Plattformen von ResearchGate und PubMed dokumentiert sind.

Was passiert dabei neurobiologisch? Drei Prozesse stechen hervor:

- Die hochfrequente Herzratenvariabilität (HRV) verbessert sich – ein bewährter Indikator für die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus und damit für Langlebigkeit und kardiovaskuläre Gesundheit.
- Das Volumen der grauen Substanz im Hippocampus nimmt zu – jenem Bereich, der bei chronischen Depressionen und Demenzerkrankungen als erstes schrumpft.
- Der präfrontale Kortex verdickt sich messbar – was direkt mit verbesserter Impulskontrolle, Entscheidungsfähigkeit und emotionaler Regulierung korreliert.

»Der Geist ist alles. Was du denkst, wirst du.«
— Buddha

Atma Vichara & Svadhyaya: Die Kunst der inneren Forschung

Wer glaubt, vedische Psychologie sei eine rein spirituelle Angelegenheit, wird hier eines Besseren belehrt. Atma Vichara – die fundamentale Selbst-Erkundung, die Ramana Maharshi für das 20. Jahrhundert zugänglich machte – und Svadhyaya, das systematische Selbststudium aus den Yoga-Sutras des Patanjali, sind in ihrer Struktur mit modernen kognitiv-behavioralen Therapieformen verblüffend kompatibel.

Atma Vichara: »Wer bin ich?«

Die Frage klingt schlicht. Was sie auslöst, ist alles andere als das. Atma Vichara unterbricht den Automatismus, mit dem wir uns mit unseren Rollen, unseren Traumata, unseren Diagnosen identifizieren. »Ich bin depressiv« – dieser Satz trägt eine erschreckende Identifikationskraft. Atma Vichara dreht diesen Satz um: Wer ist es, der diesen Gedanken denkt? Wer beobachtet die Depression?

Diese metakognitive Distanz ist keine Verleugnung des Leidens. Sie ist der Beginn einer Freiheit, die tiefer reicht als jede Symptomlinderung. In der Sprache der modernen Psychologie würde man von einer Stärkung des beobachtenden Ichs sprechen – oder, in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), von Defusion: der Fähigkeit, Gedanken als Gedanken zu erkennen, anstatt mit ihnen zu verschmelzen.

Svadhyaya: Die eigenen Narrative entzaubern

Svadhyaya ist im klassischen Yoga das Studium heiliger Schriften. Im zeitgenössischen therapeutischen Kontext meint es etwas Praktischeres und zugleich Tiefgreifenderes: die systematische Beobachtung der eigenen mentalen Programme. Was erzähle ich mir? Welche Geschichten schreibe ich mir täglich selbst?

Neurowissenschaftlich betrachtet ist das keine triviale Übung: Jedes Mal, wenn wir einen dysfunktionalen Gedanken bewusst erkennen und nicht automatisch weiterspinnen, schwächen wir die entsprechende synaptische Verbindung. Neue Pfade entstehen durch neue Aufmerksamkeit. Das ist Neuroplastizität in Echtzeit.

Klinische Anwendungsfelder: Von ADHS bis Demenzprävention

Praxis Psychologische Funktion Zielsetzung Relevanter Befund

Atma Vichara

Dekonstruktion der Ego-Identität

Innere Freiheit, metakognitive Distanz

Reduktion emotionaler Reaktivität

Svadhyaya

Beobachtung von Denkmustern

Verhaltensänderung, Triggererkennung

Förderung neuronaler Plastizität

Sahaj Samadhi / VSM

Tiefe Entspannungsreaktion

Remission, HRV-Verbesserung

53 % Remissionsrate (RCT)

SKY Atemmeditation

Regulation des Nervensystems

PTBS, Trauma, Cortisol-Reduktion

78 % Cortisol-Reduktion

Yoga Nidra

Tiefenregeneration (Schlaf-Wach-Grenze)

Burnout-Prophylaxe, Stressabbau

Zelluläre Regeneration

ADHS: Aufmerksamkeit als innere Ressource

ADHS wird in der Regel als Defizit gerahmt – als etwas, das zu wenig vorhanden ist. Was, wenn man es als Regulationsproblem betrachtet? Als ein Nervensystem, das nicht gelernt hat, zur Ruhe zu kommen?

Studien zur Sahaj Samadhi Meditation zeigen eine messbare Erhöhung der Mismatch-Negativity-Amplitude – ein elektrophysiologischer Marker für automatische Informationsverarbeitung im Gehirn. Kurz gesagt: Meditierende lernen, relevante von irrelevanten Reizen zu unterscheiden – ein Kernproblem bei ADHS. Darüber hinaus steigt die fronto-zentrale Kohärenz: Die Kommunikation zwischen den Gehirnarealen wird effizienter, weniger »laut«.

PTBS und Trauma: Wenn der Körper nicht vergisst

Peter Levine hat es treffend formuliert: Trauma ist keine Geschichte, die im Kopf wohnt. Es ist ein Zustand, der im Körper festgehalten wird. Die SKY Atemmeditation (Sudarshan Kriya Yoga) greift genau dort an: Sie reguliert das autonome Nervensystem über den Atem – ohne dass der Klient die traumatische Erinnerung zunächst verbal zugänglich machen muss.

Studien mit Kriegsveteranen zeigten: Bereits nach einer einwöchigen SKY-Praxis reduzierten sich PTBS-Symptome signifikant. Die Cortisol-Werte sanken um bis zu 78 %. Und – das ist das Bemerkenswerteste – diese Effekte blieben über ein Jahr stabil, ohne weitere Intervention.

Burnout: Die Entfremdung vom inneren Kern

Burnout ist selten die Folge von zu viel Arbeit allein. Es ist fast immer auch eine Entfremdung: vom eigenen Körper, von den eigenen Bedürfnissen, von jenem inneren Bereich, den man in guten Zeiten manchmal »Lebendigkeit« nennt.

Yoga Nidra – der Schlaf des Yogi – bringt den Geist an jene Grenze zwischen Wachen und Tiefschlaf, in der tiefe psychische Spannungen sich lösen, ohne dass man aktiv etwas dafür tun muss. Ergänzt durch Svadhyaya – das ehrliche Hinschauen auf eigene Muster wie Perfektionismus, mangelnde Abgrenzung, chronisches Funktionieren – entsteht ein integrativer Rahmen, der nicht nur Symptome lindert, sondern Wurzeln adressiert.

Demenzprävention: Der Geist, der sich selbst pflegt

Hier wird es besonders spannend. Meditation adressiert nachweislich fünf der sechs identifizierten Hauptrisikofaktoren für Alzheimer – darunter chronischen Stress, Schlafmangel, soziale Isolation und kognitiven Unterstimulation. Die Dokumentation »The Truth About Memory Loss« (Art of Living) zeigt, dass Atemübungen den kognitiven Abbau nicht nur verlangsamen, sondern in Einzelfällen umkehren können.

Was neuroanatomisch passiert: Langzeitmeditative zeigen eine erhöhte kortikale Dicke und eine intaktere Integrität der weißen Substanz – also weniger altersbedingten »Abbau« der neuronalen Infrastruktur. Mentalhygiene im Alter ist demnach kein nettes Add-on. Sie ist Prävention im klinischen Sinne.

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«
— Arthur Schopenhauer

DeepTrancend: Die Grenze des Verstandes überschreiten

DeepTrancend – im Sanskrit als Bhavatit Dhyan bezeichnet – ist Joachim Nuschs tiefste methodische Entwicklung. Der Begriff bhavatit bedeutet wörtlich »jenseits des Gewordenen«, also jenseits des konditionierten Geistes. Was sich dahinter verbirgt, ist kein esoterisches Abenteuer, sondern eine strukturierte Praxis zur Bewusstseinserweiterung, die den Praktizierenden mit dem verbindet, was in der Vedanta-Philosophie als Turiya bezeichnet wird: der vierte Bewusstseinszustand, in dem Beobachter und Beobachtetes verschmelzen.

Shankara, der große Kommentator der Upanishaden, würde hier von der Erfahrung sprechen, in der Jiva (das individuelle Ich) und Brahman (das universelle Bewusstsein) nicht mehr getrennt sind. Was für viele wie Metaphysik klingt, hat sehr reale psychologische Konsequenzen: eine tiefgreifende Reduktion von Kontrollzwang, eine Auflösung von Angst vor dem Tod des Egos, ein inneres Vertrauen, das nicht von äußeren Umständen abhängt.

»Du bist nicht der Tänzer. Du bist der Raum, in dem der Tanz stattfindet.«
— Nisargadatta Maharaj

Die digitale Welt und das erschöpfte Nervensystem

Es wäre blauäugig, über Mentalhygiene zu schreiben, ohne den Kontext zu benennen, in dem sie heute gefordert ist: eine Welt permanenter Erreichbarkeit, algorithmisch erzeugter Aufregung und digitaler Reizüberflutung.

Das Nervensystem wurde nicht für Tausende von Impulsen pro Tag gebaut. Der zirkadiane Rhythmus, die natürliche innere Uhr, wird durch blaues Licht und Bildschirmstimulation nachhaltig gestört. »Computer Vision Syndrome« ist längst kein Randphänomen mehr. Und die Forschung zur digitalen Isolation ist eindeutig: Wer echte menschliche Begegnung durch Social Media ersetzt, verliert. An Gesundheit. An Resilienz. An Lebendigkeit.

Integrative Mentalhygiene antwortet darauf mit drei konkreten Gegenbewegungen:

- Digitale Entgiftung: Bewusste Reduktion der Bildschirmzeit als Form der Selbstachtung – nicht als Verzicht, sondern als Rückgewinnung von Innenraum.
- Somatische Rückbindung: Asana-Praxis und Bauchatmung als neurobiologische Antwort auf digitale Überreizung. Der Körper weiß, was der Geist vergessen hat.
- Soziale Kohärenz: Echte Begegnung, Gemeinschaft, gemeinsames Schweigen – wie es in Meditationsgruppen erfahren wird. Presence, nicht Performance.

> »In der Stille liegt die Antwort auf alle Fragen, die man laut nicht stellen darf.«
> **— Krishnamurti**

Suizidprävention und die Kultivierung von Freude

Ein Aspekt, der in klinischen Diskussionen über Mentalhygiene oft zu kurz kommt, ist die aktive Kultivierung von Freude – nicht als Gegenteil der Depression, sondern als eigenständige Kraft des Lebens.

Die chassidische Tradition kennt den Niggun – ein wortloses Lied, das tiefer reicht als Sprache. Rebbe Nachman von Breslov, dessen Lehren eine erstaunliche psychologische Präzision besitzen, formulierte es so: »Es gibt überhaupt keine Verzweiflung in der Welt.« Das ist kein naiver Optimismus. Es ist eine radikale Einladung, den Boden unter den Füßen zu suchen – selbst im freien Fall.

Sinnhaftigkeit, Gemeinschaft, körperliche Verkörperung, kontemplative Praxis – das sind keine spirituellen Luxusgüter. Sie sind neuropsychologische Notwendigkeiten. Viktor Frankl wusste das. Und die Forschung zur Positiven Psychologie (Seligman, Csikszentmihalyi) bestätigt es mit Daten.

> »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit.«
> **— Viktor Frankl**

Zusammenfassung: Was trägt – und was bleibt

Mentalhygiene ist kein Trend. Sie ist eine Notwendigkeit – und möglicherweise die wichtigste Investition, die ein Mensch für seine langfristige Lebensqualität tätigen kann.

Was die hier betrachteten Methoden eint, ist ihre gemeinsame Tiefe: Sie alle zielen nicht auf die Oberfläche der Symptome, sondern auf die Wurzel des Leidens. Sie arbeiten mit dem Nervensystem, nicht gegen es. Sie nutzen die Sprache des Körpers, die Logik des Atems, die Stille des Geistes.

Die Remissionsdaten sprechen eine klare Sprache: 53 % bei Sahaj Samadhi Meditation, bis zu 80 % bei SKY-Atempraxis, 78 % Cortisol-Reduktion bei Traumatisierten. Das sind keine Anekdoten – das sind klinische Befunde, die eine seriöse Integration in das psychotherapeutische Spektrum verdienen.

Und dann ist da noch etwas, das sich in keiner Studie messen lässt, aber jeder kennt, der es einmal erfahren hat: die Stille nach der Meditation. Das leise Wissen, dass man mehr ist als die Summe seiner Gedanken. Dass der Geist, wenn er darf, von selbst zur Ruhe kommt.

Das ist das Vitale Selbst. Nicht erarbeitet. Nicht verdient. Nur – erinnert.

»Alles Große in der Welt geschieht in der Stille.«
— Vivekananda

Quellenhinweise

Die in diesem Text zitierten Studiendaten entstammen folgenden Quellen:

- Research on Sahaj Samadhi Meditation | The Art of Living (artofliving.org)
- The Efficacy of Sahaj Samadhi Meditation on Mental Health – Asian Journal of Psychiatry Research (ajprui.com)
- Ancient Indian Perspectives and Practices of Mental Well-Being – PubMed Central (PMC12170618)
- Meditation and the Brain: Attention, Control and Emotion – ResearchGate
- Ensuring Mental Well-Being in the Digital World – ResearchGate (381207355)
- Vital Self Meditation | Joachim Nusch (audio.com/joachim-nusch)
- Sahaj Samadhi Dhyana Yoga | Art of Living India

ॐ तत् सत्

Shri Jyothi · Joachim Nusch · Jyotish Shastri Samman · Bedburg am Niederrhein

Mit zusätzlichem Audiotext in : https://www.patreon.com/posts/ganzheitliche-158070080



Perfekte Gesundheit - ein Paradgimenwechsel



Joachim Nusch, Sovereign Vedic Mentor, Experte für Meditation & Yoga-Philosophie, Jyotish Shastri

Vom Symptom zur Quelle – eine Reise durch Sprache, Vedanta und das stille Wissen des Selbst

Joachim Nusch · Shri Jyothi · Jyotish Shastri Samman

Was, wenn Gesundheit kein Ziel ist, das man erjagt, sondern ein Zustand, an den man sich erinnert? Was, wenn der entscheidende Schritt zur Heilung nicht im Labor beginnt, sondern in der Sprache – in jenen uralten Worten, die einst wussten, was wir in der Eile des modernen Lebens allzu leicht vergessen haben?

Diese Fragen sind der Ausgangspunkt dieses Kapitels. Sie laden ein, Gesundheit neu zu betrachten: nicht als Reparaturleistung, sondern als Rückkehr. Nicht als Abwesenheit von Symptomen, sondern als Gegenwart des Selbst.

I. Die Sprache als Spiegel der Seele

Wer genau zuhört, wie eine Sprache über Krankheit spricht, lernt viel darüber, wie eine Kultur über den Menschen denkt. Die Etymologie – die Herkunftslehre der Wörter – ist in diesem Sinne keine akademische Übung, sondern eine Art Archäologie der menschlichen

Seele. Sie legt frei, was unter dem modernen Vokabular von Laborwerten und Diagnose-Codes begraben liegt: ein ursprüngliches, ganzheitliches Verständnis des Lebens.

Gesundheit – die Ganzheit als Heimat

Das deutsche Wort „Gesundheit“ entstammt dem Althochdeutschen gisunt und meinte einmal etwas Kraftvolles, fast Leibliches: stark sein, frisch sein, lebendig voranschreiten. Es teilt seine tiefere Herkunft mit „Heil“ – und im Englischen wird diese Verwandtschaft noch sichtbarer: health, whole, holy wachsen aus derselben Wurzel. Gesundheit war ursprünglich nicht die Abwesenheit von Befunden. Sie war Ganzheit. Ein Zustand, in dem der Mensch mit sich selbst und seiner Welt „im Reinen“ ist – ungeteilt, heil.

Krankheit – das Exil aus der Leichtigkeit

Das mittelhochdeutsche kranc bedeutete zunächst „schwach“ und „kraftlos“. „Etwas kränkt mich“ – dieser Ausdruck bewahrt noch heute diese ursprüngliche Bedeutung: etwas schwächt mich, macht mich kleiner, verletzt meine Integrität. Im Englischen heißt Krankheit disease – wortwörtlich: das Fehlen von ease, von Leichtigkeit und Behagen. Und das lateinische morbus hängt mit dem Schwinden, ja dem Sterben zusammen. Krankheit ist, in all diesen Sprachen, ein Exil – ein Herausfallen aus der inneren Balance.

Ursache – der Rechtsstreit am Anfang aller Dinge

Das Wort „Ursache“ verbindet das Präfix ur- (der Anfang, der Quell) mit Sache – das im Althochdeutschen Rechtsstreit oder Grund bedeutete. Auch das lateinische causa und das griechische aitia sind untrennbar mit Schuld und Verantwortung verknüpft. Wer nach der Ursache einer Krankheit fragt, sucht sprachgeschichtlich nicht nur nach einem biologischen Auslöser. Er sucht nach dem Ursprung des Konflikts, nach dem, was das System „aus dem Recht“ gebracht hat.

Symptom – der Bote, der an die Tür klopft

Das griechische Wort symptoma setzt sich zusammen aus syn (zusammen) und piptein (fallen). Ein Symptom ist also ein Zusammenfall von Ereignissen – das Sichtbare, das uns auf das Unsichtbare hinweist. Es ist kein isoliertes Phänomen, kein isolierter „Fehler“, sondern der sichtbare Schattenwurf einer tiefer liegenden Bewegung. Es klopft an die Tür. Nicht um zu erschrecken, sondern um zu erinnern.

Übersicht: Die vier Begriffe im Vergleich

Begriff	**Etymologische Urbedeutung**	**Die innere Dimension**
Gesundheit	Kraft, Frische, Ganzheit (gisunt)	

Ein ungeteilter Zustand des inneren Heils und Erfulltseins.

Krankheit

Schwache, Kraftlosigkeit (kranc)

Verlust der Mitte, das Schwinden der Lebenskraft.

Ursache

Der erste Rechtsstreit, Ur-Sache

Suche nach dem Ursprung der Disharmonie.

Symptom

Das, was zusammenfallt (syn-piptein)

Sichtbarer Ausdruck eines tieferen Geschehens.

In diesem sprachlichen Gefüge schließt sich ein Kreis: Das Symptom deutet auf die Ursache, die Ursache eröffnet den Weg zurück aus der Krankheit – und der Weg führt immer dorthin, wo Gesundheit schon immer war: in die Ganzheit des Selbst.

II. Svastha – im eigenen Selbst zu Hause sein

Das Sanskrit hat für das, was wir „Gesundheit“ nennen, ein Wort, das weit über unsere westliche Vorstellung hinausreicht. Svastha – स्वस्थ – setzt sich zusammen aus sva (स्व), dem Eigenen, dem Selbst, der Essenz – und stha (स्थ), dem Stehen, dem Gegründetsein, dem Verweilen. Gesund sein bedeutet im vedischen Verständnis also wörtlich: im eigenen Selbst verankert sein.

Diese Definition ist keine Metapher. Sie ist ein Programm. Wer aus seiner inneren Mitte herausfällt, wer sich im Außen verliert, wer die leise Stimme der eigenen Natur überhört – der wird Asvastha: un-gesund. Nicht weil ein Keim ihn befällt, sondern weil er den Weg zu sich selbst verloren hat.

Die klassische Definition – eine vollständige Medizin in einem Satz

Sama Dosha, Sama Agnischa, Sama Dhatu Mala Kriya /

Prasanna Atma Indriya Manah, Svastha Iti Abhidhiyate.

(Sushruta Samhita, Sutrasthana 15.41)

Gesund ist ein Mensch erst, wenn die biologischen Energien (Doshas) im Gleichgewicht sind, das Verdauungsfeuer (Agni) kraftvoll transformiert, die Gewebe und Ausscheidungen in ihrer natürlichen Funktion fließen – und, das ist das Entscheidende: wenn Seele (Atma), Sinne (Indriya) und Geist (Manas) von Klarheit und Glückseligkeit (Prasanna) erfüllt sind. Gesundheit ist hier keine Einbahnstraße von oben nach unten. Sie ist ein Zustand, der alle Ebenen des Seins gleichzeitig berührt.

Svastha im Spiegel der westlichen Begriffe

Gegenüber dem westlichen Gesundheitsbegriff, der auf Kraft und Ganzheit zielt, radikalisiert Svastha diesen Gedanken: Es sagt uns nicht nur, was Gesundheit ist – sondern wo sie zu finden ist. Nicht in äußerer Unversehrtheit, sondern in der Anbindung an das unbewegte Zentrum in uns. Man kann körperliche Einschränkungen tragen und dennoch Svastha sein – tief gegründet im inneren Frieden.

Und Krankheit? Im Ayurveda heißt sie Roga (Schmerz, Kummer) oder Vyadhi (das, was den Körper durchdringt und stört). Aus der Perspektive von Svastha ist jede Erkrankung zunächst eine Entfremdung vom eigenen Selbst. Die zentrale Ursache (Hetu) nennt die klassische Lehre Pragya-aparadha – den „Fehler des Intellekts“, das Vergehen gegen die innere Weisheit. Wenn wir Svastha verlassen, wenn wir nicht mehr im Selbst gegründet sind, fallen wir in Entscheidungen, die gegen unsere Natur sprechen: falsche Ernährung, unruhiger Geist, das Missachten der natürlichen Rhythmen. Die Ur-Ursache aller Störung ist das Vergessen des Selbst.

Symptome (Laksana) sind in diesem Verständnis die Wellen an der Oberfläche des Ozeans. Svastha ist die Stille in seiner Tiefe. Das Symptom ist nicht der Feind – es ist ein Kompass. Er zeigt an, wie weit wir uns von unserem inneren Zuhause entfernt haben.

III. Jyotir-Vidya – Heilung als Lichtarbeit

Wenn wir die Schwelle zur Jyotir-Vidya, der Wissenschaft des Lichts, überschreiten, verlassen wir die Ebene, auf der der Mensch als bio-psychische Maschine betrachtet wird. Jyotish ist das Auge der Veden (Vedanga): Es lüftet den Schleier des Sichtbaren, um die feinstöffliche Anatomie des Bewusstseins zu betrachten. Der physische Körper (Sthula Sharira) ist in dieser Sicht das Endorgan – das letzte Ausfällungsbecken für Prozesse, die auf weit tieferen, kosmischen Ebenen ihren Ursprung haben. Eine Erkrankung ist dann kein biologischer Unfall, sondern ein Sichtbarwerden von blockiertem Licht.

Die kausale Anatomie des Leidens

1. Vrittis und Vasanas – die Wellen und der Duft des Geistes

Bevor ein Zustand körperlich wird, existiert er als Bewegung im Bewusstsein. Vrittis – wortwörtlich die Wirbel auf dem See des Geistes, wie Patañjali im Yogasutra beschreibt – sind die mentalen Gewohnheiten und Gedankenmuster. Vasanas gehen noch tiefer: Das Wort leitet sich von vas (duften) ab. Wie ein Parfum, das aus einem Raum längst verflogen ist, aber dessen Duft noch in den Vorhängen hängt, sind Vasanas die latenten Sehnsüchte und Ängste, die unser System unbewusst steuern. Im Horoskop spiegelt sich dies im Zustand des Mondes

(Chandra) und des 4. Hauses: Ein verletzter Mond zeigt, welche inneren Wellen das Nervensystem chronisch erschöpfen.

2. Samskaras – die tiefen Furchen im Kausalkörper

Wenn Vrittis sich ungezählt wiederholen, graben sie tiefe Furchen in das Bewusstsein: die Samskaras, die seelischen Prägungen, die wir aus vergangenen Lebensabschnitten – und vielleicht aus weit früheren Existenzen – mitbringen. Sie bestimmen, wie wir auf Stress reagieren, welche Erkrankungsbereitschaften wir in uns tragen, wie unsere Epigenetik aktiviert wird. Der Jyotishi liest sie in den Mondknoten Rahu und Ketu sowie in den Dasha-Systemen: Ketu zeigt die tief sitzenden, instinktiven Samskaras der Vergangenheit, Rahu die ungesättigten Wünsche, die das System in Dysbalance treiben.

3. Kleshas – die fünf Schleier des Urleidens

Die Kleshas sind die fünf grundlegenden spirituellen Leiden, die jeder Erkrankung als Boden dienen. An erster Stelle steht Avidya – das Nichtwissen um die eigene wahre Natur. Daraus entfalten sich Asmita (Ichsucht), Raga (Anhäftung), Dvesha (Ablehnung) und Abhinivesha (Todesfurcht). Wenn wir vergessen, dass wir das unsterbliche Selbst (Atman) sind, entsteht Angst. Und diese Ur-Angst zieht sich als körperliche Anspannung in die Zellen hinein. Im Horoskop ist Saturn (Shani) der Hüter dieser Kleshas: Er zeigt, wo Anhäftung und Angst blockieren und wo dieses spirituelle Leiden letztlich körperlich manifest werden muss – damit wir lernen.

4. Pitris und Epigenetik – das Erbe, das wir geerbt haben, ohne es zu wählen

Hier berühren sich Jyotir-Vidya und moderne Wissenschaft auf faszinierende Weise. Die Epigenetik – ein noch junges Forschungsfeld, das unter anderem durch die Arbeiten von Bruce Lipton („Biology of Belief“, 2005) und Bessel van der Kolk („The Body Keeps the Score“, 2014) bekannt wurde – zeigt: Traumata unserer Vorfahren hinterlassen chemische Marker auf der DNA, die Erkrankungen aktivieren oder deaktivieren können. Die vedische Wissenschaft sprach davon bereits vor Jahrtausenden: die Pitris, die Ahnen. Ein ungelöstes Ahnenerbe wird im Horoskop als Pitri Dosha sichtbar. Krankheit ist dann oft das Ausleben eines Schmerzes, den ein Vorfahre nicht zu Ende fühlen konnte. Das biologische System übernimmt die Aufgabe, dieses energetische Ungleichgewicht zu verstoffwechseln.

Die therapeutische Konsequenz

Jyotir-Vidya diagnostiziert nicht, um zu verurteilen. Sie sucht nach den passenden Upayas – den spirituellen Heilmitteln. Ist eine Erkrankung ein „Pitri-Thema“, helfen oft keine rein physischen Interventionen; es braucht Rituale der Versöhnung (Tarpanam). Liegt die Ursache in tiefen Kleshas und Samskaras, ist das Heilmittel das Eintauchen in das unbewegte Bewusstsein selbst – durch Vital Self Meditation (VSM). Im Zustand des reinen Gewahrseins werden die Vrittis still, die Vasanas gereinigt, die karmischen Samen verbrannt.

Jyotir-Vidya versteht Erkrankung als einen heiligen, wenn auch schmerzhaften Weckruf des Kosmos. Sie ist das Licht, das zeigt, wo wir den Faden zur eigenen Essenz verloren haben. Sie heilt nicht, indem sie das Symptom bekämpft – sondern indem sie das Licht des Bewusstseins in jene verborgenen Räume trägt, in denen alte Samskaras auf Erlösung warten.

IV. Yoga und Meditation – die Wissenschaft der Stille

Yoga wird im Westen oft auf Körperübungen reduziert. Im klassischen vedischen Sinne ist Yoga die Wissenschaft des Bewusstseins – und damit das Fundament aller perfekten Gesundheit. Patañjali öffnet sein monumentales Werk, die Yogasutras, nicht mit anatomischen Anweisungen, sondern mit zwei Versen, die, richtig verstanden, eine vollständige Medizin für Körper, Geist und Seele enthalten.

Sutra 1.1 – Atha: die Medizin des Augenblicks

अथ योगानुशासनम्

"Jetzt beginnt die verbindliche Unterweisung im Yoga." – Patañjali, Yogasutra 1.1

Das Wort Atha ist kein bloßes zeitliches „Jetzt“. Es ist der Eintritt in die Gegenwart – ein bewusster Schwellenschritt. Die westliche Psychosomatik und die moderne Neurowissenschaft wissen heute: Fast alle chronischen Zivilisationserkrankungen entstehen oder verstärken sich durch Stress. Und Stress entsteht im Geist: durch das Grübeln über die Vergangenheit (alte Samskaras und Verletzungen) oder durch die Angst vor der Zukunft (Projektionen, Existenzsorgen). Beides aktiviert die Amygdala, flutet den Körper mit Cortisol und Adrenalin und untergräbt langfristig Immunsystem und Nervensystem.

Atha ist die Medizin des Augenblicks. In dem Moment, in dem das Bewusstsein im Jetzt verankert ist, stoppt die Stresskaskade. Das Nervensystem schaltet vom sympathischen Modus (Kampf-oder-Flucht) in den parasympathischen (Ruhe-und-Heilung). Atha ist das Tor, an dem Regeneration überhaupt erst beginnen kann.

Sutra 1.2 – Nirodha: die Wurzel aller Heilung

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

"Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen und Schwankungen des Geistes." – Patañjali, Yogasutra 1.2

Citta ist der gesamte mentale Raum, das neuronale und feinstöffliche Netzwerk, in dem Wahrnehmungen verarbeitet werden. Vrittis sind die Wellen, die diesen Raum permanent in Unruhe versetzen: jedes Urteil, jede Angst, jedes emotionale Trauma erzeugt eine solche Welle. Nirodha ist das Zur-Ruhe-Kommen – das Aufgehen der Wellen im unbewegten Ozean.

Wenn der Geist dauerhaft von Vrittis gepeitscht wird, spiegelt sich diese Unruhe in der Physiologie wider. Ein unruhiger Geist stört das Prana, die Lebensenergie. Gestörtes Prana schwächt das Agni, das Verdauungsfeuer. Geschwachtes Agni erzeugt Ama, Stoffwechselgifte, die sich in den Geweben ablagern und schließlich als körperliches Symptom erscheinen. Die westliche Medizin setzt meist am Ende dieser Kette an – beim physischen Symptom. Yoga geht an den Ursprung.

Vital Self Meditation – der Weg des mühelos Sinkens

Wie bringt man Vrittis zur Ruhe? Nicht durch Kontrolle, nicht durch Konzentration, nicht durch erzwungenes Gedankenstoppen – denn das würde nur neue Wellen der Anstrengung erzeugen. Der Weg führt durch das Mühelose.

Die Methode der Vital Self Meditation (VSM), wie sie im Rahmen des DeepTranscend-Ansatzes gelehrt wird, nutzt die natürliche Tendenz des Geistes, nach größerem Glück und tieferer Ruhe zu suchen. Es ist ein sanftes, absichtsloses Sinkenlassen des Bewusstseins unter die Oberfläche der mentalen Aktivität. In diesem Zustand erfährt der Körper eine physiologische Ruhe, die oft tiefer ist als der tiefste Tiefschlaf. In dieser Stille geschieht genau das, was Patañjali mit Nirodha meinte: Die tief sitzenden Samskaras und Vasanas beginnen sich stressfrei zu lösen. Das Bewusstsein erfährt sich in seiner reinsten Form.

Die durch Vital Self Meditation gewonnene innere Stille ist nicht ein isolierter Zustand. Sie ist die tragende Erde, auf der alle weiteren Transformationsprozesse des Lebens aufbauen.

Das evolutionäre Gebäude der Ganzheit

Die innere Stille ist der Boden. Auf ihm wachsen, Stockwerk für Stockwerk, alle weiteren Ebenen des Heilungsweges:

1. Vital Self Meditation (VSM) – Nirodha: die neuro-kosmische Basis

2. Atma Vichara & Svadyaya – Selbst-Ergründung und das Studium der eigenen Natur

3. Ayurveda – das Wissen vom langen, gesunden Leben

4. Purna Ayurveda – die integrale Heilweise in kosmischer Ganzheit

Erst wenn der Geist durch Meditation klar und unbewegt ist wie ein Bergsee, wird Atma Vichara – die meditative Selbstbefragung: Wer bin ich wirklich? – kraftvoll. Man reflektiert dann nicht mehr aus einem gestressten Ego heraus, sondern aus der Tiefe des inneren Zeugen. Ayurveda stabilisiert das gewonnene Gleichgewicht im alltäglichen Leben: durch Ernährung, Tagesrhythmen, Heilkräuter und die Kenntnis der eigenen konstitutionellen Natur (Prakriti). Und Purna Ayurveda verbindet alles: die materielle Ebene des Körpers, die energetische Ebene der Doshas, die mentale Ebene der Vrittis und die kosmische Perspektive der Jyotir-Vidya – zu einem einzigen, großen Orchester der Heilung.

V. Zum Schluss – Heimkehr statt Reparatur

Perfekte Gesundheit ist kein Zustand, den man künstlich herstellt. Sie ist immer schon da. Sie ist unsere wahre Natur. Wir müssen lediglich durch die mühelose Stille der Meditation die Wolken der Vrittis beiseiteschieben, damit das Licht des eigenen Selbst – Svastha – wieder in voller Pracht durch Körper und Leben strahlen kann.

"Das Ziel der Medizin sollte es sein, den Menschen über sich selbst zu belehren." – Albert Schweitzer

Oder, in der Sprache des Yoga: Es geht nicht darum, das Symptom zu bekämpfen. Es geht darum, den Menschen daran zu erinnern, wer er jenseits aller Symptome wirklich ist.

Svastha. Im eigenen Selbst zu Hause. Das ist der Anfang. Das ist das Ziel. Und es ist, zutiefst, ein und dasselbe.

Kernaussagen dieses Kapitels

• Sprache ist keine Verpackung – sie ist Wissen. Die Etymologie westlicher Gesundheitsbegriffe und das Sanskrit-Konzept Svastha erzählen dieselbe Geschichte.

• Krankheit ist Entfremdung vom Selbst. Heilung ist Heimkehr.

• Jyotir-Vidya liest die kausale Anatomie des Leidens – von Vrittis und Vasanas bis zum Ahnenerbe.

• Patañjalis Nirodha ist die präziseste Definition perfekter Gesundheit, die je formuliert wurde.

• Vital Self Meditation ermöglicht Nirodha mühelos – und ist damit das Fundament aller nachhaltigen Gesundheit.

Joachim Nusch · Shri Jyothi · Jyotish Shastri Samman

Was ist SKY Breath Meditation?

Es war Oktober 2015. Ich arbeitete mit einer Immobilienzeitschrift als Reporter in Midtown Manhattan. Man könnte meinen, das ist das Zeug, aus dem Träume gemacht sind - die Realität war alles andere als verträumt.

Drei Monate nach dem Job steckte ich mit einem schrecklichen Chef, rassistischen Kollegen und unerbittlichem Leistungsdruck fest. Ich brauchte den Job, um im Land bleiben zu können. Die Anforderungen wuchsen einfach und mein Stressniveau auch. Mehrere tausend Meilen von zu Hause entfernt, steckten in einem Job fest, an dem ich versagte, und der zunehmende Druck, Leistung zu erbringen oder zu verlieren, warf mich fast über den Abgrund. Aber diese Geschichte endet gut.

Als Folge all des Stresses und der Angst bemerkte ich weiße Flecken, die auf meiner Handfläche, Stirn und Füße wuchsen, und meine Haut begann zu schälen und zu vergießen. Wie der Stress und das Trauma einer unmenschlichen Arbeitsumgebung nicht genug waren, musste ich mich jetzt mit blasser Haut auseinandersetzen, die vergossen wurde. Ich besuchte einen Dermatologen für eine Meinung.

Was der Arzt mir als Nächstes sagte, ließ mich auf ihn klaffen. Er sagte, dies seien Symptome einer chronischen Hauterkrankung namens Psoriasis, die zahlreiche Studien mit emotionalen Traumata, Stress und schlechter psychischer Gesundheit verbunden haben. Er verschrieb Meditations- und Atemtechniken, um meinen Stress und meine Angst zu überwinden. Mein Arzt war klar, dass, wenn ich keine Schritte unternehme, um meinen Stress und meine Spannung zu reduzieren, er mich auf Steroide setzen müsste, um die Psoriasis zu kontrollieren. Ich war bereit, alles zu versuchen, um das zu vermeiden.

Betreten Sie SKY Breath...

Ich hatte Freunde, die eine bestimmte Art von Atemübung namens Sudarshan Kriya Yoga oder SKY Breath Meditation praktiziert hatten, eine kraftvolle, wissenschaftlich fundierte Atemtechnik, die in nur drei Wochen der Praxis gezeigt hat, dass sie das Stressniveau senkt. Auf ihre Empfehlung habe ich mich angemeldet, um sofort den SKY Breath zu lernen.

Um eine lange Geschichte zu verkürzen (ish!), nach dem zweiten Tag des Erlernens von SKY, spürte ich, wie ein Berg von Stress und Sorgen von meiner Brust gehoben wurde. Ich fühlte mich so leicht, ruhig und völlig in Frieden, wie nichts, was ich vorher gefühlt hatte. Der einzige minderwertige Vergleich zu dieser Erfahrung der tiefen inneren Ruhe könnte sein, wie ich mich gefühlt habe, als ich an einem Sommerabend an einem ruhigen Strand spazieren ging. Dennoch war eine Sitzung von SKY Atem eine viel tiefere und greifbarere Erfahrung der Stille.

Als ich mit meiner Praxis von SKY fortfuhr, bemerkte ich eine signifikante Veränderung in meiner Einstellung zu Situationen, die mir zuvor immensen Stress bereiteten. Ich war von Natur aus ruhiger im Umgang mit schwierigen Kollegen, ich hatte mehr Energie, um die Arbeit zu erledigen, die von mir erwartet wurde, und ich hatte eine gewisse Leichtigkeit zu sein, die viele um mich herum zu bemerken begannen.

Art of Living Gründer und Schöpfer von SKY Gurudev Sri Sri Ravi Shankar sagt, unsere wahre Natur ist Liebe und Glück. Es wird nur von Stress und negativen Emotionen bedeckt.

Nur ein paar Minuten der Atmung können Schichten von Negativität entfernen und die Schönheit und den Frieden im Inneren offenbaren.

Sie möchten mehr erfahren? Das Breathwork & Meditation Retreat führt Sie in bewährten Atemtechniken und tiefen Meditationspraktiken, die den Geist beruhigen, Energie wiederherstellen und das emotionale Gleichgewicht fördern.

Eine tägliche Praxis des SKY-Atems funktioniert wie eine tägliche Reinigung von Geist, Körper und Emotionen, so dass Sie den Stress und die Sorgen, die Sie jeden Tag von der Arbeit mit nach Hause bringen, beseitigen können! Im Gegenzug steigert es Ihre Kreativität, bringt schärferen Fokus und macht Sie von innen glücklich.

Wie funktioniert SKY Breath?

Wie es Rhythmus in der Natur gibt, in den Jahreszeiten, Zeiten des Tages, unsere Stimmungen und Zeiten, in denen wir essen, schlafen und arbeiten. Ebenso gibt es Rhythmus in unserem Atem, den wir selten erforschen. SKY nutzt diesen rhythmischen Atem, um Körper und Geist zu entgiften. Am Ende der Praxis befindet sich der Geist mühelos in einem meditativen und ruhigen Zustand.

Zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßiges Üben der Technik hilft, Stress zu lindern, die Lungenkapazität zu verbessern, Klarheit des Geistes zu bringen, die Herzfrequenz zu verlangsamen und die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol zu reduzieren.

Lesen Sie hier mehr über die Geschichte von SKY.

Vorteile von SKY Breath

Abgesehen von den riesigen anekdotischen Beweisen gab es rund 100 unabhängige Studien auf der ganzen Welt, die über die unzähligen physiologischen und psychischen Vorteile des SKY Breath sprechen.

Im Umgang mit Depressionen...
Das in Bangalore ansässige Unternehmen NIMHANS (National Institute of Mental Health and Neuro-Sciences), Indiens renommiertestes Institut für Neurowissenschaften, fand heraus, dass SKY Breath "eine Erfolgsrate von 68 bis 73 Prozent bei der Behandlung von Menschen mit Depressionen gezeigt hat, unabhängig von der Schwere der Depression. In drei Wochen wurde eine erhebliche Erleichterung erfahren. Um einen Monat wurden die Patienten als in Remission betrachtet. "

NIMHANS gibt an, dass SKY im Umgang mit Depressionen so wirksam sein kann wie populäres Antidepressivum-Imipramin.
Senior Medical Researcher und Lehrstuhl für Psychiatrie bei NIMHANS, Dr. Janakiramaiah kommt zu dem Schluss, dass Sudarshan Kriya "bemerkenswerte therapeutische Wirkungen" hat und "klinisch machbar und effektiv ist. Es hat das Potenzial, eine Erstlinienbehandlung von dysthymischen [chronischen, leichten Depressionen] Patienten und möglicherweise in milden und mäßigen Formen schwerer depressiver Störungen zu werden. "

Im Umgang mit posttraumatischen Belastungsstörungen...
SKY war ein mächtiges Werkzeug in der Heilung für diejenigen, die ein leichtes bis schweres

Trauma haben, da sie Stress und Angst aus den tiefen Vertiefungen des Geistes beseitigen können.

Es ist zu einer weithin empfohlenen und effektiven Alternative zur Behandlung von PTBS-Symptomen bei Veteranen und Frontarbeitern sowie zu einem leistungsstarken Werkzeug für den Aufbau von Resilienz und psychischer Gesundheit geworden.

In einer bestimmten randomisierten Studie mit SKY für Veteranen, die aus dem Irak und Afghanistan zurückkehrten, berichteten die Teilnehmer von einer signifikanten Verringerung der Angst, einer Normalisierung ihrer Atemfrequenz und PTBS-Symptomen. Sie berichteten auch von einer enormen Verbesserung der Lebensqualität.

In dem, was über die Auswirkungen der Atemtechnik erzählt, sind viele von ihnen selbst zu Ausbildern und Trainern von SKY Breath geworden.

Im Umgang mit Bluthochdruck...
Die regelmäßige Praxis der rhythmischen Atmung gleicht das autonome Nervensystem aus und erhöht die Zeit, in der das parasympathische Nervensystem aktiv ist, was für die Ruhe verantwortlich ist. In einer Studie zeigten Patienten mit Bluthochdruck eine Verringerung mehrerer Risikofaktoren, darunter Angstzustände, Verringerung des Laktatspiegels im Blut (erhöhter Laktatspiegel ist ein starkes Stresssignal) und eine Verbesserung des BMI- und Lipidprofils.

Gestärkte Immunität mit SKY...
Eine wichtige Möglichkeit, wie SKY hilft, Immunität aufzubauen, ist die Beseitigung des tödlichsten Feindes der Immunität - Stress. Chronischer Stress ist schlecht für unsere Immunität und ein schwaches Immunsystem bedeutet häufige Krankheiten. Eine Studie zur Genexpression unter Praktikern von SKY zeigte, dass die Praxis die Immunfunktion verbesserte, indem Stress auf zellulärer Ebene beseitigt wurde.

In der Tat, wenn Krebspatienten die Technik praktizierten, gab es eine signifikante Zunahme von natürlichen Killerzellen (spezielle Lymphozyten, die die Immunantwort unterstützen) nach 12 und 24 Wochen der Praxis.

Für den begehrten Hormonhaushalt...
Es ist fast unmöglich geworden, in Ihre Dreißiger zu schreiten, ohne dass der medizinische Experte mindestens einmal ein hormonelles Ungleichgewicht als Hauptursache für die eine oder andere Krankheit in unseren medizinischen Berichten signalisiert. Die Hormonfunktion hat auch ein wichtiges Mitspracherecht bei unseren Emotionen. Ein kleines Ungleichgewicht in Hormonen und unser emotionales Wohlbefinden können sich für einen Wurf entscheiden. Wir brauchen also alle Hormone, die in Maßen fließen, selbst die weniger wünschenswerten wie Cortisol.

Cortisol bereitet den Körper auf Kampf- oder Fluchtreaktionen vor, ein dringend benötigter Mechanismus, würden Sie sagen. Aber chronischer Stress führt zu ständig erhöhten Cortisolspiegeln, die unsere Immunantwort schwächen und ein Risikofaktor für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Gesundheit sein können. SKY-Atem hilft, die Sekretion von Cortisol im Körper zu verwalten und die Produktion von glücklichen Hormonen wie Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphinen zu steigern. Studien zeigten, dass gerade die erste SKY-Sitzung die Produktion von Plasmaprolaktin signifikant erhöhte, einem

Wellnesshormon, von dem angenommen wird, dass es der Schlüssel zur Verringerung von Depressionssymptomen ist.

Ich praktiziere den SKY-Atem seit sieben Jahren. Meine Psoriasis flammt nicht mehr auf (Es geht nie wirklich weg, man kann es nur schaffen und deshalb ist SKY Atem so wichtig), noch verschiebt sich mein Geist in den Angstmodus, wenn das Leben rau wird. SKY war der wirkungsvollste und beruhigendste Einfluss auf mein Leben und half mir, das Glück und den Frieden im Inneren zu finden.