

Transformationsprozesse im Yoga

Forschungsergebnisse von Eva Makkos

Transformationsprozesse im Yoga

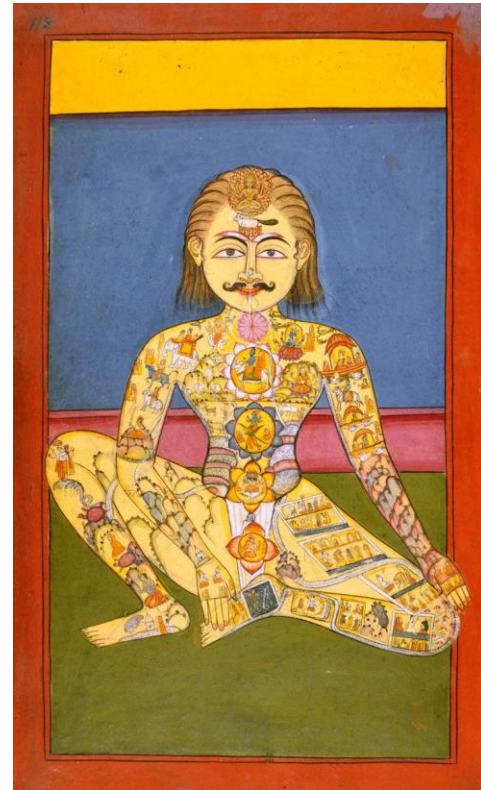
- Yoga: eine Körper-Geist-Praxis
- Weg und Ziel
- Ziel: Zustand von Gesundheit, Gelassenheit, Selbstbeherrschung, Gemütsruhe, Klarheit, Einheit mit dem Göttlichen

Transformationsprozesse im Yoga



Three Aspects of the Absolute, Nath Charit, 1880

Transformation des Yoga



TIMER-BEREICH

Transformationsprozesse im Yoga

Körper

- Entgiftung
- Gewichtsverlust
- Überleben von tödlichen Krankheiten
- Flexibilität
- Umstellung der Ernährung

TIMER-BEREICH

Transformationsprozesse im Yoga

Emotion Gefühle

- Emotionen werden verfeinert
- Negative Emotionen verschwinden
 - z.B. Neid, Hass, Zorn
- Mehr positive Eigenschaften
 - z.B. Geduldig, sanfter, liebevoll
- Bewusstwerdung von Gefühlen
- Vertrauen

TIMER-BEREICH

Transformationsprozesse im Yoga

Geist

Mental

- Selbstreflexion
- Beobachterstatus
- Bewusste Auseinandersetzung mit schwierigen Situation
- Werte, Ziele
- Offenheit
- Demut

TIMER-BEREICH

Transformations-prozesse im Yoga

Geist

Spirituell

- Demut
- Hingabe
- Führung durch das Innere
- Flow
- Dankbarkeit

TIMER-BEREICH

Transformations-prozesse im Yoga

Dauer

- Abhängig von Praxisintensität
- ½ Jahr
- 7 Jahre
- 10 - 12 Jahre