

Kirtan-Kriya-

Forschungsergebnisse:

Laut dem klinischen Psychologen und Yogatherapeuten Chris Walling bewirkt die tägliche 12 Minuten Kirtan Kriya Meditation, nachweislich eine Verbesserung der Gehirn- und psychischen Gesundheit, erhöht die Langlebigkeit und schärft den Geist.

"Diese Meditation kann nicht nur Menschen helfen, länger und besser zu leben, es kann auch viele chronische Krankheiten lindern", sagt Chris. "Leute, die diese Praxis machen, verlängern am Ende ihr Leben um einige Jahre."

Chris beschreibt Kirtan Kriya als eine "multisensorische Intervention", die Atem, Mudra (Fingerbewegungen), Mantra und Visualisierung kombiniert, um weitreichende Effekte zu erzielen. Die Vorteile für Gesundheit und Langlebigkeit sind seit langem in der Kundalini Yoga Praxis anerkannt. Der Kundalini Meister Yogi Bhajan und sein Schüler Dharma Singh Khalsa, Mitbegründer von Kirti Khalsa von der Alzheimer Forschungs- und Präventions-Stiftung, legten den Grundstein für weitere wissenschaftliche Untersuchungen über die Natur und die Auswirkungen dieser kraftvollen Praxis.

"Nach der klinischen Untersuchung entdeckten die Forscher eine ganze Reihe von Funktionen zur Unterstützung der Gehirngesundheit", sagt Chris. "In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung an erstklassigen akademischen Forschungsräumen und -einrichtungen in den Vereinigten Staaten und in der ganzen Welt herausgefunden, dass diese Kriya, wenn sie regelmäßig über einen Zeitraum von acht Wochen praktiziert wird, die kognitive Leistung verbessert und zur zellulären Stärkung des gesamten Organismus führt."

Eine bahnbrechende Studie an der Universität von Kalifornien, Los

Angeles (UCLA), wo Chris leitender Administrator des Longevity Center der Universität war, zeigte, dass regelmäßige Übungen die Telomerase erhöhten – ein Enzym, das mit den Enden unserer Chromosomen verbunden ist und die Alterung unserer Zellen beeinflusst .

Tatsächlich wurde die Telomerase um 43 Prozent erhöht, der größte bisher jemals verzeichnete Anstieg. Andere Studien über die Praxis haben gezeigt, dass es den Blutfluss zum Gehirn verbessert , Gedächtnisverlust umkehrt , Depressionen lindert und Entzündungsgene verringert, während gesunde erhöht werden .

Forschung wie diese macht deutlich, dass die Kirtan Kriya ein potenter Ansatz zur Prävention der Alzheimer-Krankheit sowie der geriatrischen Depression sein kann, die bei ihren Symptomen oft an Alzheimer erinnert, sagt Chris, der als Vorsitzender des Education Advisory Committee der Alzheimer's Research and Prevention Foundation fungiert . Innerhalb von ein paar Wochen nach Beginn einer Kirtan-Kriya-Praxis, sagt er, drehen sich die Leute um - plötzlich schütteln sie Gehirnnebel und Vergesslichkeit ab.

Wie funktioniert es? Chris sagt, dass die erstaunlichen Vorteile der Praxis teilweise durch die Tatsache erklärt werden können, dass sie verschiedene Bereiche des Gehirns stimuliert und verbindet. "Mit Neuroimaging-Technologie öffnen wir allmählich die Neurobiologie der Praxis, damit wir verstehen können, wie etwas so Einfaches so mächtig sein kann", sagt er.

Die Stiftung hat die Forschung zu Langlebigkeit und Gehirngesundheit in vier Säulen der Alzheimer-Prävention aufgegliedert: Ernährung und Ernährung; körperliche und geistige Übung; Stressmanagement mit Yoga und Meditation; und "geistige Fitness" - was Chris als psycho-spiritueller Wohlbefinden

beschreibt. "Wir haben diese vier Eckpfeiler erstellt und ein umfassendes, evidenzbasiertes Programm erstellt, das die Menschen in ihren Klassenzimmern und in ihren Gemeinden bereitstellen können", sagt er.

Im vergangenen Herbst an der UCLA, die Stiftung ihre erste umfassende Brain Longevity Yoga-Therapie-Training zu einer Gruppe von 50 Yoga-Lehrer, Yoga-Therapeuten, Krankenschwestern, Psychotherapeuten, Diätassistenten, Physio-und Ergotherapeuten und anderen Gesundheits-und Wellness-Profis. Das Training wurde live übertragen, mit Teilnehmern in Deutschland, Italien, Tschechien und Australien.

"Was sie alle teilten, war ein ernsthafter Ehrgeiz, den Menschen zu helfen, besser und länger zu leben", sagt Chris. "Wir kennen die Daten und Statistiken - wir sind eine alternde Bevölkerung und wir haben begrenzte Ressourcen für das Altern. Wir müssen andere Wege finden, um Unterstützung und Dienste bereitzustellen. Yoga-Therapie ist eine alte Lösung, die auf moderne Weise für ernste psychische und physische Gesundheitsprobleme zur Verfügung gestellt wird. Es ist eine Bewegung, die die Landschaft des Alterns verändern wird. "

Chris wurde zuerst der Yogatherapie ausgesetzt, als er eine Studie an der UCLA über die Auswirkungen von Kirtan Kriya auf die Depressions- und Angstskalen einer Gruppe von Bezugspersonen beaufsichtigte. "Ich war ein gestresster Gesundheitsmanager, und ich wurde ein Praktizierender des Yoga, für den ich die Forschung leitete", erinnert er sich. "Ich kam mit dem Impuls zum Yoga, um gesünder zu werden. Ich hatte keine bestimmte Agenda, aber es hat sehr schnell mein ganzes Leben übernommen. Es wurde fast

über Nacht eine ernsthafte Leidenschaft. "

"Dies sind nicht-dogmatische Praktiken, die es nicht erfordern, einem Dharma oder einer Religion beizutreten - sie erfordern lediglich, dass Sie etwas Zeit für Ihre Gesundheit aufwenden. Yoga ist eine mentale Hygienepaxis - so wie du jeden Tag deine Zähne putzt, kannst du jeden Tag Yoga machen. "

Quelle:

<https://kripalu.org/resources/incredible-power-kirtan-kriya-conversation-brain-health-and-longevity-dr-chris-walling>

Übersetzung: Detlev Leuschner-Lenz