

Gesundheit durch gezielte selbstbestimmte Aktivität

Logik und Gesetze der Gesundheit

Artikel von Heinz Grill vom 2.05.2024

In der Sonnenoase verdienen die Regenerationsaufenthalte in wachsendem Maße eine Beachtung, da die meisten Personen sehr gestärkt, geheilt oder verwandelt in das Leben zurückkehren.

Worin liegt aber das Geheimnis des Gesundwerdens? Eine Betrachtung zu all jenen, die ohne Heilung oder wesentliche Verbesserung zurückgekehrt sind, lässt sehr viele Rückschlüsse auf die Situation des Heilablaufes und seine Gesetzmäßigkeiten zu.

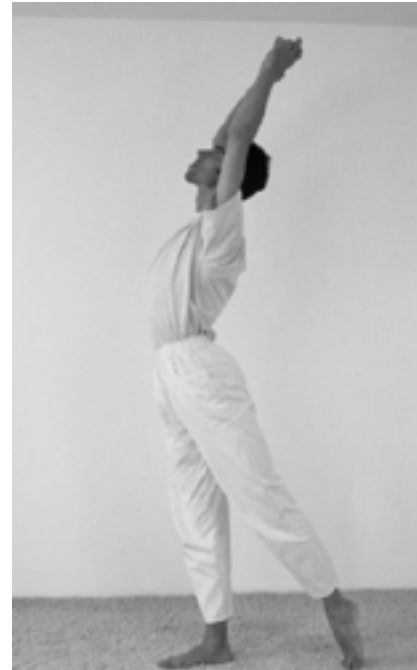
Die viel gebrauchten Aussprüche: „Diese Übung hat mir geholfen“ oder „Diese Form der Therapie brachte die entscheidende Wende“ oder wieder anders: „Die gute Energie meines Lehrers hat mich geheilt“, sind sehr subjektiv. Zu einfach gewählte Deutungen erschaffen häufig ein illusionäres Bild über die wirklichen inneren Abläufe eines Heilverlaufs. Die entscheidende Essenz, die eine Ablösung der Krankheit bewirkt und einen gesunden Aufbau gewährleistet, fehlt in diesen sehr lapidaren Meinungen.

Weitaus bessere und der Logik der Gesundheitsgesetze, die immer mit der menschlichen Entwicklung in Verbindung stehen, entsprechende Formulierungen können wie folgend klingen:

„Die Aktivität, die ich zu einer Übung aufbrachte, brachte eine Heilung“ oder „Die Art und Weise, wie ich mich in eine Therapie hineinbegab und einen Neuanfang in meinem Leben kreierte, gab eine entscheidende Wendung“ oder wieder anders „Die Hinwendung an eine Person, die ich wertschätze, studierte und kennenlernte, ließ mir Energie zuströmen und beeinflusste sehr positiv meinen Krankheitsverlauf.“



Die Bewegungen in der freien Natur sollen vor allem eine Atemfülle und Erweiterung schenken. Hierzu ist jedoch die Selbstaktivität besonders bedeutsam.



Elegante Bewegungen im ganzen Körper stärken die Gelenke und tragen zu einem besseren Lebensgefühl bei. Sie sind aber aktiv zu entfalten. Nicht die Bewegung hilft, sondern die Aktivität, die zur Bewegung führt fördert ein gesundes Körpergefühl.



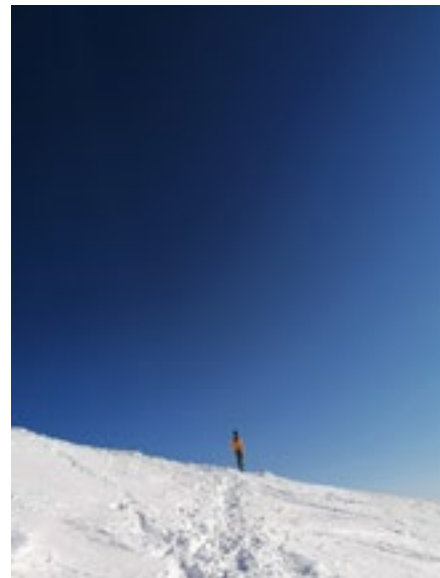
Die Selbsterziehung zu einer dynamischen Wirbelsäule schenkt vor allem psychische Stabilität.

In den meisten Heilverläufen lässt sich eine deutliche, sogenannte Selbstaktivität erkennen. Die Personen, die in der Sonnenoase beispielsweise eine aktive Beziehung zu Übungen, Themen und möglichen zukunfts-freudigen Arbeiten knüpften und die eine Wertschätzung gegenüber den angebotenen Referaten erbrachten, erkräfteten erheblich und schnell in ihren gesundheitlichen Potenzialen. Schon nach kurzen Phasen des Aufenthaltes, erlebten sie eine bessere physische und psychische Spannkraft, regulierten manche Gewichtsfrage zum Positiven und gewannen darüber hinaus eine Neuorientierung mit Sinngehalt für die zukünftige Zeit. Sie waren aber alle aktiv und traten mit entschiedenen Schritten auf die angebotenen Möglichkeiten zu.

Jene, die lediglich Erwartungen passiver Art pflegten, ohne eine aktive Beziehung zu inhaltlichen Themen herzustellen, beklagten sich meist über Missstände, die nicht nachvollziehbar waren, beispielsweise über das vegetarische, gut zubereitete Essen oder über manche Übung, da sie ihrer bisher gelernten Stilform nicht gerecht wurde. Zuletzt blieben die Projektionen und die Krankheiten übrig und die Beziehung zu den Inhalten konnte nicht einmal in ersten Ansätzen gelingen.

Nicht Übungen und neue Lebenskonzepte heilen den Menschen, sondern sein Werdeprozess, wie er zu den Übungen eine Beziehung ausgestaltet und wie er aufgrund seines geschulten Denkens, Fühlens und Wollens in eine wachsende Aktivität findet. Es wäre wohl nicht erstrebenswert, wenn es ein yogisches Allheilmittel geben würde oder materielle Medikamente, die in jedem Falle Wunder bewirken könnten. Die Selbstaktivität und die Frage nach der physischen, seelischen und geistigen Entwicklung bilden das Kernstück eines jeden Heilprozesses.

Dieses Thema wird in der kommenden Zeit mit mehreren verschiedenen Beispielen, Erläuterungen und Darstellung über Gesundheit und Krankheitsbilder in detaillierteren Formen ausgearbeitet.



Die Konfrontation mit den verschiedenen Naturbedingungen zum Beispiel Kälte und Schnee fördert die Wärembildung. Wärme ist in den meisten Fällen für die Gesundheit heilsam.



Die Selbsterziehung zu einer dynamischen Wirbelsäule schenkt vor allem psychische Stabilität.