

Mögliches Konzept für Post-Covid-Syndrom (Long Covid)

Symptome:

Das Virus befällt neben der Lunge auch andere Organe wie Gehirn, Nieren, Herz, und Leber.

Nach der Corona-Erkrankung sind die Symptome unterschiedlich ausgeprägt. Durch Luftnot, Gliederschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, können einige Menschen ihr Leben nicht wie gewohnt meistern.

Ansatz:

Atmen und Bewegung wieder sanft und achtsam erlernen. Einige aktive Meditationen und Übungen können da sehr hilfreich sein.

Zum Beispiel:

Vipassana – Meditation,
Qi Gong,
Die vier Himmelsrichtungen,
Kundalini - Meditation,
Elemente - Atmung
Nadabrahma - Meditation
und Mantrensingern

Siehe: <http://ramy-meditation.de/meditation-mit-ramy>

Je nach individueller Möglichkeit kann mit den Übungen oder Meditationen angefangen werden. Atmen und Bewegung kann mit der einen oder anderen Übung oder Meditation dann gesteigert werden.

Heilungsprozess:

Mit der Zeit kann ein Heilungsprozess in Gang gesetzt werden, der wieder mehr Raum und Energie bereitstellt und damit die Lebensqualität steigert.

