



5 Yogaübungen für deine Nachtroutine night

Fragen Sie einfach einen Gesundheitstrainer, stöbern Sie in einem Wellnessbuch oder scrollen Sie durch einen Blog über einen gesunden Lebensstil, und Sie werden wahrscheinlich eine Fülle von Ratschlägen zu morgendlichen Routinen finden. In traditionellen Medizinsystemen wie Ayurveda und chinesischer Medizin gilt eine Morgenroutine oder „Dinacharya“ als eine der wichtigsten Säulen des Wohlbefindens. Wie wir den Tag beginnen, sendet einen Welleneffekt aus, der verändert, wie sich der Rest des Tages anfühlen könnte. Eine morgendliche Routine verringert auch das Risiko der „Entscheidungsmüdigkeit“. Dies ist die Theorie, dass je mehr Entscheidungen wir im Laufe des Tages treffen müssen, desto weniger wahrscheinlich sind wir, …



Fragen Sie einfach einen Gesundheitstrainer, stöbern Sie in einem Wellnessbuch oder scrollen Sie durch einen Blog über einen gesunden Lebensstil, und Sie werden wahrscheinlich eine

Fülle von Ratschlägen zu morgendlichen Routinen finden. In traditionellen Medizinsystemen wie Ayurveda und chinesischer Medizin gilt eine Morgenroutine oder „Dinacharya“ als eine der wichtigsten Säulen des Wohlbefindens. Wie wir den Tag beginnen, sendet einen Welleneffekt aus, der verändert, wie sich der Rest des Tages anfühlen könnte. Eine morgendliche Routine verringert auch das Risiko der „Entscheidungsmüdigkeit“. Dies ist die Theorie, dass je mehr Entscheidungen wir im Laufe des Tages treffen müssen, desto weniger wahrscheinlich sind wir, gute Entscheidungen zu treffen.

Hatten Sie einen anstrengenden Tag mit Entscheidungen bei der Arbeit? Mussten Sie sich entscheiden, was eine pingelige Familie zum Abendessen machen sollte? An mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten? Es ist wahrscheinlicher, dass Sie „schlechte“ Entscheidungen treffen, wenn es um andere Aspekte wie Ernährung und Bewegung geht. Deshalb ist eine verlässliche Routine wichtig, die nicht nur dem Morgen vorbehalten ist. Wenn Sie drei nicht verhandelbare gesunde Maßnahmen in Ihre Abendroutine integrieren können, werden Ihr Schlaf, Ihre Energie und Ihr allgemeines Wohlbefinden einen enormen Schub bekommen, und ich denke, Sie werden sich im Alltag viel besser fühlen! Haben Sie Schwierigkeiten, eine Abendroutine einzuhalten oder möchten Sie wissen, wie Sie Stress abbauen und Ihren Schlaf verbessern können? Lesen Sie weiter für 5 Yoga-Praktiken für Ihre nächtliche Routine.

1. Sonnenuntergangs-Mantra

Mantras waren von Anfang an ein zentraler Aspekt des Yoga, und Mantras, die den Auf- und Untergang der Sonne ehren, waren eine der ersten Möglichkeiten *surya namaskar* oder der „Sonnengruß“ praktiziert wurde. Wenn wir singen, singen oder summen, stimulieren wir den Vagusnerv, einen langen „wandernden“ Nerv, der im Gehirn beginnt und sich durch den ganzen Körper schlängelt, sich auf dem Weg nach unten mit der Kehle, den Stimmbändern und dem Zwerchfell verbindet und

schließlich den Darm erreicht . Die Stimulation des Vagusnervs durch Singen löst die „Entspannungsreaktion“ aus, beruhigt das Nervensystem und versetzt uns in einen parasympathischen Zustand. Lies für Mantra-Inspirationen *Mantras in Bewegung* von Erin Stutland und versuchen Sie, das Surya-Mantra zu singen: ‚*Om Surya Namaha*‘.

2. Chandra Namaskar

Während ein dynamischer Yoga-Flow Ihre morgendliche Praxis sein könnte, sehnt sich unser Körper und unser Geist am Abend oft nach etwas Entspannendem und Beruhigendem. Wenn Sie abends mit dem Kochen und dem Besorgen des täglichen Bedarfs beschäftigt sind oder Ihr Platz zu Hause begrenzt ist, ist eine vollständige restaurative Praxis möglicherweise ein wenig unzugänglich. Etwas, das Sie Ihrem Abend jedoch hinzufügen können, sind ein paar Runden *Chandra Namaskar*, der ‚Mondgruß‘, entweder vor oder nach dem Abendessen.

Diese Praxis beruhigt nicht nur den Geist, sondern kommt auch dem Körper zugute. Ein bisschen Bewegung vor und nach dem Abendessen kann helfen, Blutzuckerspitzen und den anschließenden Einbruch nach einer großen Mahlzeit zu verhindern (und wenn Sie jemals die Stimmungsschwankungen, das Zittern und die Panik gespürt haben, die einen Blutzuckersturz begleiten können, wissen Sie es es lohnt sich zu vermeiden). Bewegung vor und nach der Mahlzeit ist auch sehr effektiv, um das Risiko für Typ-2-Diabetes zu reduzieren, und die Kulturen wissen dies seit Tausenden von Jahren intuitiv. Ein chinesisches Volkssprichwort bedeutet übersetzt; *„Wenn du nach jeder Mahlzeit 100 Schritte machst, wirst du 99 Jahre alt“*. Ihre gewählte Bewegung könnte Gehen, Tanzen oder ein paar Runden Chandra Namaskar sein, um sich an die Energie des Abends anzupassen. Machen Sie Ihre Praxis multisensorisch, indem Sie ein wenig hinzufügen *Neumond Palm of Feronia Aromatherapie Pulsöl* zu Ihren Pulspunkten, was auch dazu beiträgt, den Geist zu entspannen und zu verjüngen.

3. Mudra

Mudras sind symbolische Handgesten, die verwendet werden, um eine bestimmte Art von Energie zu fördern. Es gibt Mudras, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen, die Gehirnleistung zu steigern, ein Gefühl der Erdung zu vermitteln und auch Schläfrigkeit zu erzeugen. Machen Sie es sich auf einem Kissen bequem, zünde sie an (Link entfernt) Kerze und üben *Prithvi* Mudra oder „Erd“-Mudra, um Ihrem Körper und Geist zu helfen, nach einem anstrengenden Tag wieder auf die Erde zu kommen.

4. Körperscan

Die Praxis von ‚Nyasa‘ bezieht sich darauf, die Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile des Körpers zu richten, um die Aufmerksamkeit des Geistes zu verankern und Entspannung zu

fördern. Einer der Gründe, warum wir möglicherweise nicht gut schlafen, ist, dass wir uns nicht mit den Werkzeugen bewaffnen, um beschäftigte Gedanken zu verlangsamen. Bodyscanning oder ‚Nyasa‘ ist etwas, was Sie jede Nacht tun können, um Ihre Muskeln und Ihren Geist bewusst zu entspannen, und ist eine starke natürliche Schlafhilfe. Trinke eine Tasse (Link entfernt), dann mach es dir bequem mit dem (Link entfernt) und bewege dein Bewusstsein langsam von Kopf bis Fuß und entspanne alles auf dem Weg. Probieren Sie für Ihre ganz persönliche geführte Entspannungssitzung die (Link entfernt).

5. Atmung

Kohärentes Atmen ist das Ein- und Ausatmen mit einer Geschwindigkeit von ungefähr 6 Sekunden Ein- und 6 Sekunden Ausatmen. Die Art und Weise, wie wir atmen, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf Geist und Körper, und viele von uns neigen dazu, den ganzen Tag über schnell zu atmen, was uns nur noch tiefer in einen Stresszustand bringt. Das Atmen durch den Mund ist ebenfalls eine potenziell schädliche Gewohnheit, die das Risiko von Entzündungen, Atemwegserkrankungen und Müdigkeit erhöht und den Körper mehr Viren und Bakterien aussetzt. Kinder, die durch den Mund atmen, leiden auch häufiger unter Zahnproblemen, Gesichtsdeformitäten, schlechtem Wachstum und ADHS. Kindern beizubringen, ruhig durch die Nase zu atmen, kann ihr Wohlbefinden für den Rest ihres Lebens erheblich verbessern. Kohärentes Atmen ist ein wirksames Instrument, um das Nervensystem zu entspannen, die Herzfrequenz zu verlangsamen, den Blutdruck auszugleichen, Angst und Stress abzubauen und den Schlaf zu verbessern. Yogis wissen seit langem, dass die Verlangsamung des Atems große Vorteile hat, was das klassische Buch (Link entfernt) erforscht.

Stellen Sie sich zum Üben bequem im Sitzen auf oder auf einem Kissen oder im Bett liegend. Atme ein, zähle bis 6, pausiere kurz, atme dann aus und zähle bis 6, pausiere erneut, bevor du es wiederholst. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen üben, reiben

Sie ein wenig Lavendel und Bergamotte ein *Dachs Schlafbalsam* unter der Nase, damit die natürlichen Düfte einen ruhigen Schlaf fördern.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki