



## Die Vorteile von Achtsamkeits-Yoga

Egal, ob Sie ein größeres Bewusstsein in Ihre Praxis mit Fokus auf Atemarbeit bringen oder an Ihren Beobachtungsfähigkeiten arbeiten möchten, um sich beim Durchströmen von Posen präsenter zu fühlen, es ist gut, achtsame Meditationstechniken in Ihre Yogapraxis zu integrieren für Körper, Geist und Seele. Neben der Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Körperhaltung zeigt die Forschung\*, dass die Anwendung von Meditation in Ihrer Yoga-Routine dazu beitragen kann, das Gehirn auf eine Weise umzustrukturieren, die zu besserer Konzentration, Mitgefühl und einem ruhigeren Selbstgefühl führt. Je länger Sie diese Achtsamkeitstechniken in Ihrer Praxis anwenden, desto mehr werden Sie in der Lage sein, ein &hellip;



Egal, ob Sie ein größeres Bewusstsein in Ihre Praxis mit Fokus auf Atemarbeit bringen oder an Ihren Beobachtungsfähigkeiten arbeiten möchten, um sich beim Durchströmen von Posen

präsenanter zu fühlen, es ist gut, achtsame Meditationstechniken in Ihre Yogapraxis zu integrieren für Körper, Geist und Seele.

Neben der Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Körperhaltung zeigt die Forschung\*, dass die Anwendung von Meditation in Ihrer Yoga-Routine dazu beitragen kann, das Gehirn auf eine Weise umzustrukturieren, die zu besserer Konzentration, Mitgefühl und einem ruhigeren Selbstgefühl führt. Je länger Sie diese Achtsamkeitstechniken in Ihrer Praxis anwenden, desto mehr werden Sie in der Lage sein, ein größeres Körper-Geist-Bewusstsein zu kultivieren und Ihrer Routine einen Sinn zu verleihen.

Das Schöne an der Integration achtsamer Techniken in Ihre bestehende Yoga-Routine ist, dass die Gewohnheiten, die Sie sich dabei aneignen, oft übertragbar sind und in einer ganzen Fülle von Yoga-Stilen verwendet werden können. Beliebt unter Hatha Yoga insbesondere wenn Sie die grundlegenden Möglichkeiten kennengelernt haben, wie Sie Ihrer Yoga-Routine mehr Achtsamkeit hinzufügen können, können Sie diese auf jede Klasse anwenden, die Sie erkunden möchten.

Lesen Sie weiter, während wir Sie durch die Grundlagen der Anwendung von Achtsamkeit in Ihrer Praxis führen, und teilen Sie eine Reihe unserer Lieblingsposen, die Ihnen helfen sollen, Ihre eigene Entspannungsroutine zu erstellen. Aber zuerst beantworten wir unten einige unserer häufig gestellten Fragen zu den Vorteilen einer achtsameren Praxis.

Obwohl es bei der Beantwortung dieser Frage keinen einheitlichen Ansatz gibt, da es eine Reihe verschiedener Yoga-Praktiken gibt, die sich in Stil und Zweck unterscheiden, lautet die kurze Antwort auf diese Frage: Ja – die meisten Yoga-Praktiken beinhalten einige Form der Achtsamkeit auf die eine oder andere Weise.

Einige spezifische Praktiken, wie Kundalini Yoga, sind stark auf Meditationstechniken angewiesen, da Kundalini eine körperliche Form der Meditation ist, die Bewegungen mit Atmung und Mantras verbindet. Während traditionellere Yogapraktiken wie Hatha Yoga einen subtileren Fokus auf Achtsamkeit bieten, bis zu dem Punkt, an dem Yogis möglicherweise nicht erkennen, dass sie Achtsamkeitstechniken in ihre Praxis integrieren.

Kurz gesagt, Achtsamkeit ist ein einfacher Weg, sich selbst zu trainieren, sich einfach auf das zu konzentrieren, was im gegenwärtigen Moment passiert. Zum Beispiel soll der Yogi im Hatha Yoga sich konzentrieren oder seine Bewegungen und seinen Atem bewusst machen, während er bestimmte Yoga-Posen hält. Infolgedessen werden diese Handlungen mit einem erhöhten Fokus und Selbstbewusstsein ausgeführt, was Ihre Standard-Yoga-Bewegung in eine Form der Meditation verwandelt.

Unabhängig von Ihrer bevorzugten Praxis, sei es Hatha, Kundalini, Yin Yoga oder Iyengar, jede dieser Praktiken beruht darauf, dass Sie im Moment präsent sind. Ob es darum geht, Atemzüge zu zählen, eine Pose für eine bestimmte Zeit zu halten oder sich darauf zu konzentrieren, wie man sich von einer Pose zur anderen bewegt, diese erhöhte Wachsamkeit und das Gefühl der Konzentration an sich sind eine Schlüsselform der Achtsamkeit.

(Link entfernt)

## **Was sind die wichtigsten Vorteile von Achtsamkeits-Yoga?**

### **1. Größeres Selbstbewusstsein**

Die Annahme achtsamer Gewohnheiten durch Ihre Yogapraxis führt letztendlich zu einer Verbesserung des Selbstbewusstseins. Wenn Sie zum Beispiel das nächste Mal Yoga praktizieren,

versuchen Sie, sich durch verschiedene Phasen Ihres Flusses mit Ihrem Körper zu verbinden.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in verschiedenen Phasen Ihrer Praxis mit Ihrem Körper in Kontakt zu treten, damit Yogis registrieren können, wo sie eine Empfindung spüren. Ob es ein Ziehen oder Ziehen ist, wenn Sie sich zu stark in eine Pose lehnen, oder ein leichtes Brennen, wenn Sie eine bestimmte Pose halten – dieser Prozess des Eincheckens in Ihren Körper und das Ausrichten von Geist und Bewegungen ermöglicht es Yogis, sich entsprechend anzupassen davon, wie sich der Körper anfühlt. Obwohl es eine einfache Übung zu sein scheint, ermöglicht Ihnen dieser Prozess, sowohl Ihren Körper als auch Ihren Geist in Einklang zu bringen, während Sie gleichzeitig Ihr Selbstbewusstsein allmählich steigern.

## **2. Vertieft eine persönliche Beziehung zu Yoga**

Ein weiterer Vorteil der Einbeziehung achtsamer Techniken in Ihre Routine besteht darin, dass sie Ihrer Yogapraxis eine tiefere Bedeutung verleihen können.

Für viele ist Yoga oft eine Form von Bewegung, die helfen kann, Kraft, Flexibilität und Mobilität zu verbessern. Wenn Sie jedoch beginnen, sowohl Ihren Geist als auch Ihren Körper durch Ihre Yoga-Praxis in Einklang zu bringen, können die positiven mentalen Vorteile Ihrer Yoga-Routine einen größeren Sinn verleihen.

Es sind diese achtsamen Momente, die als Brücke zwischen der Yogapraxis und der Meditationspraxis dienen und es Ihnen ermöglichen, von den besten Elementen beider zu profitieren. Ob sich daraus mehrere Yoga-Routinen entwickeln; ein regelmäßiger Vinyasa-Flow oder eine erholsame Nachtpraxis, die Ihnen helfen soll, sich zu entspannen, jedes Mal, wenn Sie sich einer Routinebewegung widmen, vertiefen Sie Ihre persönliche Verbindung mit Yoga.

## **3. Verbessert das Leben auf und neben der Matte**

Sowohl Yoga als auch Achtsamkeit zielen darauf ab, den Geist zu beruhigen, was eine Kernkompetenz ist, die in Ihren Alltag übertragen werden kann.

Sobald Sie die Fähigkeit beherrschen, sich auf Ihre Gedanken

einzustellen und Dinge achtsam anzugehen, können Sie diese grundlegenden Techniken in Ihrem Alltag anwenden. Ob Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um zu überprüfen, wie Sie sich gerade bei der Arbeit fühlen, oder ob Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um sich auf die Atemarbeit zu konzentrieren, wenn Sie sich unruhig oder aufgeregt fühlen, je mehr wir auf unsere körperlichen Empfindungen achten, desto einfacher ist es. Bringen Sie Achtsamkeit in Ihr Leben auf und neben der Matte.

(Link entfernt)

## **Wege, mehr Achtsamkeit auf die Matte zu bringen**

### **1. Savasana**

Die Savasana-Pose wird oft am Anfang oder am Ende einer Übung eingebaut. Da bei dieser Pose Yogis mit gespreizten Füßen und den Armen an Ihrer Seite auf dem Rücken liegen, ist es eine großartige Pose, um sich zu entspannen und zu entspannen. Ob es sich um ein paar achtsame Atemzüge in Savasana vor Ihrer Übung handelt oder Sie sich nach Ihrer Übung in dieser Pose ausruhen, um sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren, Savasana ermöglicht es Ihnen, Ihr gesamtes Gewicht abzugeben und Spannungen zu lösen, an denen Sie festhalten.

### **2. Integrieren Sie Yoga-Requisiten in Ihre Routine**

Bei Yogamatters sind viele Yoga-Requisiten und Zubehör erhältlich, die dazu beitragen können, ein größeres Gefühl der Entspannung in Ihre Praxis zu bringen und die perfekte Umgebung zu schaffen, um eine achtsamere Herangehensweise an Yoga zu praktizieren. Hier bei Yogamatters lieben wir besonders unsere Kollektion von Decken aus Bio-Baumwolle. Unsere Auswahl an Bio-Decken, die in einfachen und raffinierten Farbtönen hergestellt werden, um ein Gefühl der Ruhe zu vermitteln, fügt sich nahtlos in bestehende Innenräume ein und eignet sich auch als Requisite für alle Arten von Yoga.

Wenn Sie nach mehr Inspiration zur Verwendung einer Yogamatte suchen, finden Sie in unserer Requisiten verstehen: Wie man eine Yogadecke benutzt Serie hilft Ihnen dabei, die

besten Wege aufzuzeigen, wie Sie eine Decke in Ihre Praxis integrieren können.

(Link entfernt)(Link entfernt)

Besser noch, jede unserer Yogadecken ist aus reiner, 100 % biologisch angebaute Baumwolle gefertigt, und wenn Sie sich für eine unserer Yogamatters-Decken entscheiden, können Sie eine bewussteren Investition tätigen. Denn das Versprechen, reine Bio-Baumwolle einzukaufen, ist eine umweltbewusste Alternative zu herkömmlichen Decken.

Unsere (Link entfernt) Arbeiten Sie auch daran, sich den Konturen Ihres Körpers anzupassen, was die vollständige Befreiung und Entspannung in Ihrer Yoga-Routine fördert, den Geist befreit und es Ihnen ermöglicht, mehr im Einklang mit Ihrem Körper zu sein.

### **3. Lesen (Link entfernt)**

Die Praxis des achtsamen Yoga von Hannah Moss ist eine großartige Ergänzung für das Bücherregal eines jeden Yogis. Dieses Buch erforscht die Grundlagen des Yoga und wie einfache Atemarbeit zu einer Brücke zwischen Yoga und Achtsamkeit werden kann. Es ist eine Selbstfindungsreise, die die Vorteile von Achtsamkeits-Yoga beleuchtet.

(Link entfernt) von Sandra Sabatini untersucht auch die Vorstellungen, wie eine stärkere Konzentration auf Atemarbeit Ihnen helfen kann, sich wieder mit Ihrem Körper zu verbinden. Dieses Buch führt zu Gefühlen neuer Energie, größerer Ruhe und Klarheit des Geistes und ist perfekt für Yogis aller Stufen und bietet inspirierende Anregungen, die Ihnen helfen werden, eine natürliche Wertschätzung für achtsames Yoga zu entwickeln.

(Link entfernt)

## **4. Bauen Sie Ihren eigenen heiligen Raum**

Das Leben ist voller Ablenkungen und um wirklich von einer achtsamen Yoga-Routine zu profitieren, würden wir vorschlagen, eine beruhigende Umgebung zu schaffen, die Ihnen hilft, sich zu entspannen. Ganz gleich, ob Sie einen kleinen Platz in Ihrem Wohnzimmer, Schlafzimmer oder sogar im Garten schaffen – einen Ort zu schaffen, an dem Sie sich voll und ganz Ihrer Praxis hingeben können, wird es Ihnen ermöglichen, sich mehr mit Ihrem Fluss verbunden zu fühlen.

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Empfehlungen, die Sie als Inspirationsquelle für den Bau Ihres eigenen heiligen Raums nutzen können:

Schaffen Sie eine Atmosphäre der Ruhe und Entspannung mit unserer Kollektion handgegossener veganer Sojawachskerzen bei Yogamatters. Mit natürlichen Inhaltsstoffen parfümiert, egal ob Sie sich für einen beruhigenden Lavendel oder eine erhebende Orangenblüte entscheiden, jedes unserer reinen ätherischen Öle wird fachmännisch gemischt, um Stress und Angst zu lindern.

(Link entfernt).

Unser Sortiment an Augenkissen und Sandsäcken wurde entwickelt, um Ihnen dabei zu helfen, tiefer in Ihre achtsame Yoga-Praxis einzutauchen. Es wurde entwickelt, um die Sinne zu stimulieren. Angereichert mit natürlichen Lavendelölen zur Entspannung hilft das sanfte Gewicht der Leinsamen in unseren Augenkissen, die Muskeln um die Augen weicher zu machen und zu entspannen, während der Lavendelduft Schlaf und tiefe Erholung unterstützt.

(Link entfernt)

## **Achtsame Geschenke & Accessoires bei Yogamatters**

Egal, ob Sie Ihre persönliche Verbindung zu Ihrer Praxis vertiefen oder einen anderen Yogi beschenken möchten, von dem Sie glauben, dass er von achtsameren Momenten profitieren würde, unsere kuratierte Sammlung von (Link entfernt) hat für jeden etwas dabei. Von stützenden Kissen, die Komfort bringen, bis hin zu belebenden Kerzen mit natürlichen Ölen, die beim

Entspannen und Abschalten helfen, kaufen Sie unser gesamtes Sortiment an achtsamen Geschenken online.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**