



Ganzheitliche Tipps für einen gesunden Sommer

Wenn Sie meine gelesen haben saisonale Wohnblog-Beiträge Vorher wissen Sie, dass jede Jahreszeit eine ganz andere Energie enthält, und um uns das ganze Jahr über gut zu fühlen, profitieren wir davon, unsere Lebensgewohnheiten von Saison zu Saison zu ändern. Saisonal zu leben bedeutet nicht, dass Sie alle paar Monate große Veränderungen im Leben vornehmen müssen, sondern kleine und einfache, aber wirkungsvolle Veränderungen, die uns auf allen Ebenen zugute kommen. Während wir uns vom Frühling zum Sommer bewegen, verspüren Sie möglicherweise bereits das Bedürfnis, Ihre Morgenroutine, Ihre Essensauswahl oder Wochenendpläne zu ändern, oder Sie haben das Gefühl, dass Sie eine Änderung …



Wenn Sie meine gelesen haben saisonale Wohnblog-Beiträge Vorher wissen Sie, dass jede Jahreszeit eine ganz andere Energie enthält, und um uns das ganze Jahr über gut zu fühlen, profitieren wir davon, unsere Lebensgewohnheiten von Saison zu Saison zu ändern. Saisonal zu leben bedeutet nicht, dass Sie alle paar Monate große Veränderungen im Leben vornehmen müssen, sondern kleine und einfache, aber wirkungsvolle

Veränderungen, die uns auf allen Ebenen zugute kommen. Während wir uns vom Frühling zum Sommer bewegen, verspüren Sie möglicherweise bereits das Bedürfnis, Ihre Morgenroutine, Ihre Essensauswahl oder Wochenendpläne zu ändern, oder Sie haben das Gefühl, dass Sie eine Änderung benötigen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen. In diesem Beitrag werden wir ein paar einfache, ganzheitliche Methoden für den Alltag untersuchen, mit denen Sie Ihren Körper und Geist auf den Sommer vorbereiten können (nein, hier gibt es kein „Strandkörpertraining“!) und damit beginnen, die Vorteile des saisonalen Lebens zu ernten.

Das Yin & Yang der Jahreszeiten

Der Sommer ist der Höhepunkt der „Yang“-Energie; Denken Sie an die hellen, heißen, sonnigen Tage, an denen Sie voller Energie sind und einen Tag voller lustiger Pläne haben. Das ist die Energie des Sommers. So wie die Pflanzen und Bäume um uns herum in voller Blüte und auf dem Höhepunkt ihres saisonalen Wachstums stehen, würden auch wir uns im Sommer natürlich energiegeladener fühlen, wenn wir saisonal leben würden. Vielleicht klingt das nach dir? Sich in den sonnigeren Monaten energiegeladener zu fühlen, hängt in der Tat mit den längeren Sonnenstunden und den Auswirkungen auf unsere Hormone und den circadianen Rhythmus zusammen, die auch als „innere Uhr“ bekannt sind. Sonnenlicht kann eine als „Serotonin“ bekannte Chemikalie in uns erhöhen, die die Stimmung und das Energieniveau erhöht und uns dabei hilft, uns ruhig und konzentriert zu fühlen. Das Gegenteil ist in den dunklen Wintermonaten der Fall, wenn die geringe Sonneneinstrahlung bei manchen Menschen einen sogenannten Serotoninmangel verursacht *TRAUIG* oder „saisonale affektive Störung“.

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin wird jede Jahreszeit auch von einer anderen energetischen Bewegung bestimmt. Der Frühling ist „nach oben“, während der Sommer „nach außen“ und expansiv ist. Sie erkennen dies vielleicht daran, dass Sie

beobachten, wie Pflanzen wachsen – im Frühling von der Erde nach oben und im Sommer dann nach außen. Die Expansionsbewegung nach außen spiegelt sich auch in unseren sozialen Interaktionen wider, die im Sommer evolutionär viel expansiver gewesen wären als im Winter. Kalte Monate sind besser geeignet, um sich in unseren Häusern mit der nahen Familie und unseren Lieben zusammenzukuscheln, während warme Sommermonate dafür gemacht sind, viele neue Leute kennenzulernen, von zu Hause wegzureisen und zu mehr Einladungen „Ja“ zu sagen.

Die uralte Weisheit des Ayurveda (der „Schwesterwissenschaft“ des Yoga) erkennt den Sommer als die Jahreszeit an, in der die „Pitta“-Energie am höchsten ist, die mit Feuer und Wasser zusammenhängt. Wenn wir uns in einem gesunden, ausgeglichenen Zustand befinden, hilft uns Pitta-Energie, uns selbstbewusst, energisch, stark und konzentriert zu fühlen, Aufgaben effizient zu erledigen und einen starken Stoffwechsel zu unterstützen. Wenn diese feurige Energie jedoch übermäßig wird (bekannt als ein „Pitta-Ungleichgewicht“), fühlen wir uns möglicherweise gereizt, entzündet, wütend, obsessiv, wir können uns überanstrengen und körperliche Aktivitäten übertreiben, versuchen, zu viele Dinge abzuhaken. machen Sie eine Liste, erleben Sie Blutzuckerschwankungen und brennen Sie schließlich aus. Ayurveda verwendet oft das Prinzip der *„Gleiches erhöht Gleiches, und Gegenteil bringt Gleichgewicht“*, so rät, dass wir in diesen heißen Pitta-Sommermonaten kühlende, beruhigende Aktivitäten wählen, die es uns ermöglichen, eine Pause von der Arbeit und dem „Tun“ einzulegen und uns mehr auf das einfache „Sein“ zu konzentrieren.

Der Sommer scheint also viel mehr zu sein als nur wärmeres Wetter – während wir in diese Jahreszeit wechseln, ändert sich die Energie dramatisch, also wählen Sie Ihre Favoriten aus diesen ganzheitlichen Tipps für einen gesünderen Sommer, damit Sie sich gut fühlen!

Pranayama

Yoga-Atemübungen können uns helfen, uns ruhig, energetisiert und konzentriert zu fühlen, und können sogar als Meditationspraxis verwendet werden. [\(Link entfernt\)](#) ist eine großartige Ressource, um viele verschiedene Pranayama-Praktiken mit großen Vorteilen zu lernen und die Technik und Bedeutung dahinter zu verstehen. Verwenden Sie die Atemübung, um den Körper an heißen Sommertagen kühl zu halten *Shitali-Pranayama*, übersetzt als „kühlender Atem“. Rollen Sie dazu Ihre Zunge in eine Röhrenform (wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, strecken Sie einfach Ihre Zunge heraus) und atmen Sie die Luft wie einen Strohhalm durch die „Röhre“ ein. Schließen Sie Ihren Mund, atmen Sie dann langsam durch die Nase aus und wiederholen Sie dies noch zweimal. Diese Praxis ist effektiv, um den Körper zu kühlen, wenn Sie sich überhitzt oder gereizt fühlen. Andere Säugetiere wie Hunde strecken auch ihre Zunge heraus, um den Körper zu kühlen, da sie nicht durch ihre Haut schwitzen können.

Druckpunkte

Praktiker der Traditionellen Chinesischen Medizin empfehlen oft eine Akupunktur- oder Akupressurbehandlung zu Beginn jeder Jahreszeit, damit die Energie des Körpers harmonisch von einem Teil des Jahres zum nächsten fließt. In der TCM wird der Sommer vom Feuerelement bestimmt, das mit dem Herzen und dem Dünndarm zusammenhängt. Daher werden Druckpunkte in Bezug auf diese Organe verwendet, um sie gesund zu halten. Der Punkt SI 5 (Dünndarm 5) kann bei geistiger Klarheit und Ruhe helfen, während ein Druckpunkt in der Mitte der Handfläche bekannt als *Lao Gong* kann helfen, überschüssige Wärme aus dem Körper zu entfernen, Geschwüre im Mund zu lindern, die Energie zu steigern und einen unruhigen Geist zu beruhigen. Die Fußsohlen enthalten auch viele Akupressur- und Reflexzonenpunkte, also versuchen Sie es mit einer Matte wie [der \(Link entfernt\)](#) um 42 Punkte an jedem Fuß zu beruhigen und zu stimulieren, um Stress abzubauen und Burnout

vorzubeugen.

Bringen Sie Ihre Praxis nach draußen

Unser Körper weiß nur, welche Jahreszeit gerade ist, wenn wir tatsächlich raus in die Natur gehen und in die Jahreszeit eintauchen! Die Menge und Intensität des Sonnenlichts auf unserer Haut sendet Signale an das Gehirn, die anzeigen, welche Jahreszeit es ist, und wenn wir morgens nach draußen gehen, signalisiert das natürliche Sonnenlicht, das unsere Augen ausgesetzt sind, dem Gehirn, dass es Morgen ist und Zeit dafür fühle mich auch energiegeladener. Fröhlich morgens ins natürliche Tageslicht zu gehen hilft, die innere Uhr auf die richtige Zeit einzustellen, was uns dazu bringt, uns tagsüber wach und nachts schläfrig zu fühlen, wenn es dunkel wird. Eine meiner Lieblingsmethoden, um die Vorteile meiner Yoga-Praxis und der morgendlichen Lichtexposition zu nutzen, besteht darin, meine Matte für ein paar Runden Sonnengrüße nach draußen zu bringen. Das (Link entfernt) ist unglaublich leicht und super klebrig, sodass Sie es in den Garten oder auf den Balkon mitnehmen und für die Sommerferien sogar problemlos in Ihren Koffer packen können!

Trinke genug

Selbst eine leichte Dehydrierung kann Gehirnnebel, trockene Haut, Verstopfung und Müdigkeit verursachen. Wenn die Tage heiß und trocken sind, ist es daher umso wichtiger, hydriert zu bleiben. Das vielseitige, speziell entworfene (Link entfernt) hält Wasser bis zum Ende Ihres morgendlichen Laufs oder Yoga-Kurses eiskalt und kann auch verwendet werden, um Tee wohlig warm zu halten. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Wasser zu trinken, weil es „langweilig“ ist, lassen Sie sich inspirieren von *Schönheitswasser von Tori Holmes* Buch, mit 50 Rezepten, um Ihr Wasser durch Kräuter, Adaptogene, Kristalle und andere natürliche Zutaten aufzuladen.

Wechseln Sie zu einer Sommer-Yoga-Garderobe

Wir alle lieben ein Paar Yoga-Leggings, aber für die super verschwitzten Kurse im Hochsommer sind manchmal Shorts eine gute Wahl *muss*. Besonders wenn Sie einen dynamischen Vinyasa-Kurs oder ein Fitnessstudio-Training genießen, kann das Tragen von Shorts Sie vor Überhitzung schützen und es Ihnen ermöglichen, mehr von Ihrer Sitzung zu profitieren (anstatt in einer Schweißpütze zusammenzubrechen ...). Das (Link entfernt) sind aus weichem, luftigem Material aus recycelten Flaschen gefertigt, schweißableitend und schnell trocknend und perfekt auch an sonnigen Tagen unter einem Rock für Radpendler getragen.

Welchen Tipp musst du diesen Sommer am meisten nehmen?
Haben Sie bereits begonnen, Änderungen vorzunehmen, die Ihnen helfen, dieses Jahr saisonaler zu leben?

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki