



So finden Sie das tägliche Gleichgewicht mit Sama Mudra

Wissen Sie, wann Sie „im Gleichgewicht“ sind? Spüren Sie, wenn die Dinge körperlich und geistig nicht ganz optimal funktionieren, oder finden Sie es schwierig, „auf Ihren Körper zu hören“? Unser Geist und unser Körper leben im Allgemeinen gerne in einem Zustand der Homöostase – einem stabilen Gleichgewicht mit reguliertem Blutdruck, Herzrhythmus, Sauerstoffversorgung, Temperatur, Verdauung und der Menge an Glukose (auch bekannt als Zucker), die durch den Blutkreislauf zirkuliert. Wenn etwas wie der Blutzucker ein wenig zu hoch ist, treten die natürlichen Prozesse des Körpers in Gang, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn wir uns jedoch weiterhin über das …



Wissen Sie, wann Sie „im Gleichgewicht“ sind? Spüren Sie, wenn die Dinge körperlich und geistig nicht ganz optimal

funktionieren, oder finden Sie es schwierig, „auf Ihren Körper zu hören“? Unser Geist und unser Körper leben im Allgemeinen gerne in einem Zustand der Homöostase – einem stabilen Gleichgewicht mit reguliertem Blutdruck, Herzrhythmus, Sauerstoffversorgung, Temperatur, Verdauung und der Menge an Glukose (auch bekannt als Zucker), die durch den Blutkreislauf zirkuliert. Wenn etwas wie der Blutzucker ein wenig zu hoch ist, treten die natürlichen Prozesse des Körpers in Gang, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn wir uns jedoch weiterhin über das hinaustreiben, was der Körper bewältigen kann, können diese natürlichen Prozesse ermüden, was zu Problemen wie hohem Blutzucker oder sogar Typ-2-Diabetes führt. Das gleiche gilt für unsere psychische Gesundheit; Kleine Stressausbrüche helfen uns dabei, Belastbarkeit und Stärke aufzubauen, und sobald diese stressige Situation vorbei ist, ist das Nervensystem auf natürliche Weise darauf vorbereitet, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu entspannen. Wenn wir uns jedoch immer wieder durch Stresssituationen drängen, ohne die Möglichkeit zu haben, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, kann dies zu chronischem Stress und Burnout führen. Wenn du dir schon eine Weile keine Auszeit, einen Neustart gönnst oder wissen möchtest, wie du deinen Körper und Geist wieder in Balance bringen kannst, dann nimm dies als deine Einladung, dich weiter zu kultivieren *sama* mit diesen einfachen Übungen.

Was ist *Sama*?

Das Wort *sama* findet sich in vielen yogischen und ayurvedischen Texten und bezieht sich oft auf einen Zustand des Gleichgewichts, des Gleichgewichts und des zentrierten Gefühls. *Sama* übersetzt als ‚gleich‘, ‚gleich‘ und ‚gerade‘ sowie ‚glatt‘ und ‚nur‘ und kommt vom Wortstamm *Sam* was „vollständig“, „absolut“ oder „wahr“ bedeutet. Wenn wir in einem Zustand sind *sama*, unser Geist und unser Körper sind ganz und ausgeglichen. Betrachten Sie es als den Zustand des „Goldlöckchens“ – nicht zu viel und nicht zu wenig von allem.

Mehr Sama . kultivieren

Ayurveda-Texte besagen, dass *Sama* ist ein Seinszustand, in dem alle drei Doshas im Gleichgewicht sind – das heißt, wir haben genug *Vata* in uns, die Bewegung, Kreativität und Leichtigkeit zulässt; genügend *Pitta* in uns, was Konzentration, Motivation und eine starke Verdauung ermöglicht; und genug *Kapha* in uns, die Stille, Gelassenheit und ein Gefühl der Geerdetheit ermöglicht. Wenn einer dieser Aspekte übertrieben oder mangelhaft ist, ist es an der Zeit, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Natürlich erfordert das Leben, dass wir ständig von Bewegung zu Stille, Fokus zu Entspannung und Expansion zu Kontraktion wechseln, aber zu wissen, wie sich Ihr einzigartiger Gleichgewichtszustand anfühlt *für dich* kann Ihnen helfen, Ihren Weg zurück dorthin zu navigieren. Mit allen fünf Sinnen und vor allem durch den Einsatz von Düften und der Kraft ätherischer Öle können wir ein Gleichgewicht finden. Wählen Sie einfach eines aus (Link entfernt)öle, wälze auf deinen Pulspunkten und atme den Duft ein, den du am meisten brauchst, um dich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wählen Sie zwischen „Happy Vibes“, „Total De-Stress“ oder „Sleep Better“. Sie können auch morgens, tagsüber und nachts hervorragend verwendet werden, um einen ruhigen Schlaf zu fördern.

Sie können auch mehr Sama kultivieren, indem Sie Ihre Neigungen beobachten und die Dinge, von denen Sie dazu neigen, ein wenig zu viel oder zu wenig zu tun. Konsumieren Sie übermäßig stark gewürzte Speisen? Bekommen Sie genug Ruhe? Verbringst du viele Stunden vor einem Bildschirm oder hast du zu viel Zeit, um von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen? Bewegst du deinen Körper genug? Haben Sie einen ausgewogenen Tagesablauf, der Ihnen ein Gefühl für Rhythmus gibt? Wenn Sie das Gefühl haben, in einem bestimmten Bereich aus dem Gleichgewicht zu geraten, konzentrieren Sie sich zuerst darauf oder gehen Sie zu einem ganzheitlichen Heilpraktiker, der Sie beraten kann. Wenn Ihre Verdauung aus dem Gleichgewicht geraten ist oder Sie sich nicht sicher sind, welche

Lebensmittel für Sie am besten geeignet sind, experimentieren Sie mit Rezepten von *Die glückliche Balance* Rezeptbuch, oder führe ein Tagebuch um aufzuzeichnen, wie Ihre Verdauung durch verschiedene Lebensmittel und Emotionen beeinflusst wird.

Sama Mudra: Finde deine achtsamen Positionen

Absicht ist alles, und der Tag beginnt mit der Absicht, einen Zustand des Gleichgewichts zu kultivieren und *Sama* kann als nützliche Erinnerung beim Arbeiten, Spielen, Bewegen und Ausruhen dienen. Durch die Kulisse von *Sama* Im Laufe des Tages können Sie sich entscheiden, Ihre Yoga-Praxis zu ändern, um Ihnen das zu geben, was Sie in diesem Moment wirklich brauchen, anstatt automatisch durch die gleiche Sequenz zu gehen. Sie können sich für ein anderes Mittagessen entscheiden oder sich für ein geführtes Yoga Nidra in stressigen Zeiten, wenn Ihr Nervensystem es am meisten braucht.

Mudras können helfen, Ihre Absicht zu verbessern und ein Mudra wie hinzuzufügen *Sama* Mudra zu Ihrer Morgenmeditation oder einfach, wenn Sie es den ganzen Tag über brauchen, ist eine großartige Möglichkeit, Sie daran zu erinnern, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mudras sind eine alte spirituelle Praxis, die sich über viele verschiedene Kulturen erstreckt, und Bücher wie (Link entfernt) und *Das Heilkraft von Mudras* sind wunderbare Ergänzungen zu Ihrer Yoga-Bibliothek, die Sie zur Inspiration verwenden können. Wenn Sie zu Hause einen eigenen Yogaraum haben, können Sie sogar einen hinzufügen Mudra-Wandtafel dazu.

Um Sama Mudra zu üben, setze dich bequem auf ein Nackenrolle oder Kissen, verwenden Sie einen Block, um Ihre Hüften und Wirbelsäule zu stützen, wenn Sie möchten. Bringen Sie die Fingerspitzen und den Daumen der linken Hand zusammen und machen Sie dasselbe mit der rechten Hand. Nehmen Sie nun beide Hände und verbinden Sie die Finger und Daumen vor Ihrem Herzen. Während Sie das Mudra vor Ihrem

Herzen halten, beginnen Sie mit einer Technik zu atmen, die als . bekannt ist *Sama Vritti*, das ist einfach ein- und ausatmen für die gleiche Anzahl. Versuchen Sie, bis fünf einzuatmen und bis fünf auszuatmen.

Ausgleichende Meditation

Während Sie bequem mit Sama Mudra sitzen, atmen Sie gleichmäßig weiter ein und aus. Bringen Sie Ihr Bewusstsein zu Ihrem Herzen und stellen Sie sich beim Einatmen ein goldenes Licht vor, das durch den Herzraum eindringt, sich in die Mitte Ihres Körpers bewegt, alle Schichten Ihres Seins nährt und wieder ins Gleichgewicht bringt. Spüre beim Ausatmen, wie das Licht aus der Mitte deines Körpers durch den Herzraum wandert und dich umhüllt und dich in ein goldenes Licht hüllt. Wiederholen Sie dies zwölfmal.

Versuchen Sie, eine Woche lang jeden Morgen Sama Mudra, Sama Vritti und Ausgleichsmeditation zu praktizieren, um Sie zurück in Ihre Mitte zu bringen!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki