



Wie man überall einen beruhigenden Yoga- oder Meditationsraum schafft

Haben Sie einen speziellen Raum für Entspannung, Meditation, Yoga oder Sie-Zeit? Gibt es einen Ort, den Sie für heilig halten würden? fühlst du dich irgendwo präsent, zufrieden oder inspiriert? Auf der ganzen Welt gelten heilige Orte wie Schreine, Tempel, Kirchen, Synagogen, Moscheen, Klöster und Orte wie Jerusalem, Mekka, Lourdes und der Berg Sinai in Ägypten als „heilig“, aber was macht sie so? Was macht einen Raum heilig? Das Wort „heilig“ kommt aus dem Lateinischen sacer, In Bezug auf das, was „gewidmet“, „geweiht“, „gereinigt“ ist, und seit Jahrtausenden sind heilige Räume mit einem Gefühl von Göttlichkeit und Spiritualität verbunden. Heute jedoch …



Haben Sie einen speziellen Raum für Entspannung, Meditation, Yoga oder Sie-Zeit? Gibt es einen Ort, den Sie für heilig halten würden? fühlst du dich irgendwo präsent, zufrieden oder

inspiriert? Auf der ganzen Welt gelten heilige Orte wie Schreine, Tempel, Kirchen, Synagogen, Moscheen, Klöster und Orte wie Jerusalem, Mekka, Lourdes und der Berg Sinai in Ägypten als „heilig“, aber was macht sie so?

Was macht einen Raum heilig?

Das Wort „heilig“ kommt aus dem Lateinischen *sacer*, In Bezug auf das, was „gewidmet“, „geweiht“, „gereinigt“ ist, und seit Jahrtausenden sind heilige Räume mit einem Gefühl von Göttlichkeit und Spiritualität verbunden. Heute jedoch haben viele von uns völlig unterschiedliche Ansichten darüber, was es heißt, „spirituell“ zu sein, und wir alle haben möglicherweise ein anderes Verständnis davon, wie es sich anfühlt, an einem heiligen Ort zu treten. Für manche mag ein heiliger Raum einfach ein Ort der Ruhe im geschäftigen Familienleben sein. Für andere könnte ein heiliger Raum der Yoga- und Meditationspraxis gewidmet sein. Das Schöne daran, Ihren eigenen heiligen Raum zu schaffen, besteht darin, dass Sie genau wählen können, was er für Sie bedeutet und was genau Sie darin platzieren möchten.

Warum könnte ich einen heiligen Raum haben wollen?

Sich daran zu gewöhnen, Meditation, Yoga oder Entspannung zu praktizieren, kann schwierig sein, es sei denn, Sie haben einen bestimmten Ort, um dies zu tun. Die meisten unserer Gewohnheiten sind ortsgebunden und werden durch sie ausgelöst – merken Sie sich, wie Sie morgens beim Betreten der Küche automatisch den Wasserkocher einschalten, um Tee zuzubereiten, oder wie Sie sich viel entspannter fühlen, sobald Sie Ihr Schlafzimmer betreten. Unser Gehirn stellt Verbindungen zu verschiedenen Orten her (deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Arbeitsleben nicht in Ihr Schlafzimmer nehmen, wenn Sie gut schlafen möchten!). viel einfacher zu machen. Bei so viel Lärm, Hektik und Ablenkung auch in der Außenwelt brauchte es nie mehr eine gemütliche Ecke zum Einleben.

Wie kann ich einen heiligen Raum schaffen?

Um Ihren heiligen Raum zu schaffen, wählen Sie einen relativ ruhigen Ort; Dies kann ein Schlafzimmer, eine Ecke des Wohnzimmers oder einfach ein Regal sein, in dem Sie ein paar spezielle Gegenstände platzieren, die Ihnen helfen, dieses Gefühl der Gelassenheit zu erreichen. Vielleicht möchten Sie ein Mantra singen oder ein Ritual wie das Verschmieren mit Salbei praktizieren, um die Energie Ihres gewählten Ortes zu verändern. Im Folgenden haben wir drei besondere Gegenstände ausgewählt, die Sie Ihrem heiligen Raum hinzufügen können, gepaart mit Yoga- und Selbstpflegeritualen zum Üben, um Sie an einen entspannteren, belebteren und verjüngten Ort zu bringen.

1. Aery For Yogamatters Retreat Sojawachskerze

Das neueste Gemeinschaftswerk von Yogamatters hat die Kraft

zu beruhigen, zu transportieren und mit therapeutischen Düften von Zitronengras, Zedernholz und Patchouli zu inspirieren. Der Duft von Zedernholz wird im gesamten Osten weit verbreitet verwendet, um das Wohlbefinden zu steigern, und in der Praxis von *Shinrin Yoku* oder „Waldbaden“ in Japan, duftende Zedernbäume säumen oft die Pfade, die sich an speziellen Waldbadeplätzen schlängeln. Die **Aery x Yogamatters Retreat Sojawachskerze** ist eine 100% vegane Kerze, die die Kraft der Aromatherapie nutzt, um einen ruhigen und meditativen Geisteszustand zu fördern, absolut ohne Plastik, ohne GVO-Zutaten, ohne Paraffin und nie an Tieren getestet. Zünde diese Must-Have-Kerze in limitierter Auflage an dunklen Morgen- oder Winterabenden an und übe diesen sanften Yoga-Flow im Sitzen:

- Bringen Sie sich in eine bequeme Position wie Sukhasana (eine entspannte Position im Schneidersitz) oder setzen Sie sich mit den Füßen vor sich hin, wenn dies bequemer ist). Sie können immer a . verwenden Kork Yogablock die Hüften anzuheben, wenn sie sich ebenfalls eingeschränkt fühlen.
- Bringen Sie Ihre Handflächen im Herzzentrum in Anjali Mudra zusammen.
- Beim Einatmen die Arme nach oben über den Kopf streichen
- Atmen Sie aus, um Ihre Hände wieder zum Anjali-Mudra zu bringen, und wiederholen Sie dies dreimal, um Ihre Bewegung und Ihren Atem miteinander zu verbinden
- Atme wieder ein, um die Arme zu heben
- Drehen Sie sich beim Ausatmen sanft nach rechts und legen Sie Ihre Arme zu beiden Seiten auf den Boden
- Atme ein, um deine Arme wieder nach oben zu schwingen, und atme aus, um deine Arme zu senken und nach links zu drehen
- Kehren Sie zur Mitte zurück, legen Sie diesmal Ihre rechte Hand neben sich auf den Boden und heben Sie Ihren linken Arm für eine seitliche Dehnung nach oben und oben

- Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite und bewegen Sie sich mit Ihrem Atem
- Kehren Sie zur Mitte zurück und legen Sie beide Hände auf die Knie
- Bewegen Sie sich durch eine Katzen-Kuh-Wirbelsäulen-Winkbewegung, indem Sie einatmen, um sich durch Ihre Brust zu heben und Ihre Wirbelsäule zu wölben, und ausatmen, um die Wirbelsäule sanft zu umrunden
- Dreimal wiederholen, Atem mit Bewegung verbinden
- Bringe die Hände zurück zum Herzzentrum, aber diesmal lege die Handflächen flach auf deine Brust
- Stellen Sie sich mit den Handflächen auf Ihrer Brust vor, wie sich Ihr Atem durch Ihren Herzraum ein- und ausströmt, eine Übung, die ich „herzzentriertes Atmen“ nenne. Spüre beim Einatmen Energie, Leben und Liebe, die in deinen Körper fließen, und wenn du ausatmest, sende diese Liebe und Energie an jemanden, der sie heute braucht. Dreimal wiederholen.
- Beenden Sie Ihre Praxis, indem Sie die Hände in Ihrem Schoß im meditativen Dhyana-Mudra entspannen (eine Handfläche über der anderen, die Daumenspitzen berühren sich).

2. **Palisander Mala Perlenkette**

Mala-Perlen werden in vielen verschiedenen heiligen Traditionen verwendet, und in Yoga-Praktiken werden die 108 Perlen oft zum Wiederholen von Mantras verwendet. Wenn Sie Meditation als eine Herausforderung empfinden, könnte die Mantra-Meditation oder ‚Japa‘, wie es manchmal genannt wird, der Schlüssel zur Beruhigung und Konzentration Ihres Geistes sein. Der beruhigende Duft natürlicher Rosenholzperlen hilft, den Geist zu beruhigen, und viele glauben, dass Gebetsperlen wie diese die heilende Kraft haben, um Immunität, Energie und Ausdauer zu erhöhen. Wenn wir bedenken, wie viel Stress für die Gesundheit und Energie des Immunsystems eine Rolle spielt, scheint es wirklich machbar, dass eine Mantra-Meditationspraxis mit Mala-

Perlen wirklich helfen kann, Geist und Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- Legen Sie die Mala-Perlen zwischen Daumen und Mittelfingerkante.
- Wähle ein Mantra oder eine Affirmation, die als meditativer Fokus dienen soll. ‚Om‘, ‚Frieden‘, ‚Ich bin genug‘, ‚Ich wähle Liebe‘, oder jeder Satz, der Ihnen hilft, sich zentriert und ruhig zu fühlen.
- Während Ihr Daumen eine Perle berührt, wiederholen Sie das Mantra lautlos in Gedanken oder laut.
- Verwenden Sie Ihren Daumen, um zur nächsten Perle zu gelangen und wiederholen Sie das Mantra erneut.
- Eine ganze Mala würde aus 108 Gesängen bestehen, kann aber auch in ein Viertel des Mantras (27 Wiederholungen des Mantras) oder die Hälfte (55 Wiederholungen) unterteilt werden, je nachdem, wie viel Zeit Sie haben.

3. **Bio-Baumwolle Zabuton**

Eine engagierte Meditationspraxis wird einfacher, wenn Sie auch einen eigenen Raum haben. Yogamatters bietet eine große Auswahl an Meditationsgeräten, die das Meditieren sowohl für Anfänger als auch für Langzeit-Meditierende bequemer und zugänglicher denn je machen. Ob Sie sich für die Verwendung der (Link entfernt), *Yoga-Meditation im Alltag* von Stephen Sturgess, oder wenn Sie sich einfach nur auf Ihre eigene Atmung als meditativen Anker konzentrieren, denken Sie daran, dass gesunde Gewohnheiten oft an einen bestimmten Ort gebunden sind, was es uns leichter macht, sie täglich zu tun. Stelle das Yogamatters Bio-Baumwolle Zabuton in Ihrem heiligen Raum, um eine weiche, warme Basis für Ihre Meditationspraxis zu bieten. Das Zabuton unterscheidet sich von einem typischen Meditationskissen dadurch, dass es eine größere Oberfläche hat, mehr Komfort für Knie und

Knöchel bietet und sich perfekt als Basis für ein zweites Kissen wie das . eignet Meditationskissen aus Bio-Baumwolle. Je bequemer und entspannter Ihr Körper ist, desto mehr können Sie sich mit dieser atembasierten Praxis darauf konzentrieren, Ihren Geist zu beruhigen:

- Setzen Sie sich in eine bequeme Position auf Ihrem Zabuton oder mit etwas höher angehobenen Hüften, um sich auf Ihrem Meditationskissen zu stützen.
- Entspannen Sie entweder Ihre Hände oder wählen Sie ein Mudra wie Tattva-Mudra, Bhu-Mudra oder Lotus-Mudra
- Bringe dein Bewusstsein in deinen Atem
- Achte darauf, ob deine Atmung entspannt ist oder sich etwas schnell anfühlt
- Beginnen Sie, Ihre Atmung zu verlangsamen, indem Sie bis 6 einatmen, 6 halten, 6 ausatmen und wieder 6 Sekunden lang halten
- Atme weiter mit diesem langsamen Rhythmus und halte deine Aufmerksamkeit so weit wie möglich auf deinen Atem. Diese Übung kann helfen, das Nervensystem tief zu entspannen, indem sie über den Vagusnerv Botschaften an das Gehirn sendet, dass es in Ordnung ist, loszulassen und sich zu entspannen
- Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deinen Fokus einfach zurück auf deine Atmung
- Bleiben Sie hier von überall zwischen 5-20 Minuten oder so lange Sie möchten

Entdecken Sie beruhigende Essentials, die Ihnen helfen, Ihre Yoga- und Meditationspraxis zu stärken. Shoppe unsere Must-Haves auf [Yogamatters.com](https://www.yogamatters.com) und machen Sie Ihr Zuhause zu einer entspannenden Oase für Achtsamkeit oder Bewegung.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki