



Yogamatters Leitfaden für Yoga und Meditation

Egal, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Yogi sind, Sie werden wahrscheinlich mit den körperlichen und geistigen Vorteilen von Yoga vertraut sein. Wenn Sie jedoch erwägen, sowohl Meditation als auch Yoga nebeneinander zu praktizieren, kann dies eine Reihe zusätzlicher Vorteile haben, verglichen mit dem einfachen Üben des einen oder anderen. Obwohl Sie nicht meditieren müssen, um Yoga zu praktizieren, oder umgekehrt, kann die Integration von beiden in Ihre tägliche Praxis dazu beitragen, das Bewusstsein und die Konzentration im Laufe der Zeit zu erhöhen, sowie Ihnen dabei helfen, sich entspannter zu fühlen und viel leichter abschalten zu können. Wenn Sie …



Egal, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Yogi sind, Sie werden wahrscheinlich mit den körperlichen und geistigen Vorteilen von Yoga vertraut sein. Wenn Sie jedoch erwägen, sowohl Meditation als auch Yoga nebeneinander zu praktizieren, kann dies eine Reihe zusätzlicher Vorteile haben, verglichen mit dem einfachen Üben des einen oder anderen. Obwohl Sie nicht meditieren müssen, um Yoga zu praktizieren, oder umgekehrt, kann die Integration von beiden in Ihre tägliche Praxis dazu beitragen, das Bewusstsein und die Konzentration im Laufe der Zeit zu erhöhen, sowie Ihnen dabei helfen, sich entspannter zu

fühlen und viel leichter abschalten zu können.

Wenn Sie eine erfüllende Yoga-Meditationspraxis beginnen möchten, lesen Sie weiter, während wir Sie durch die verschiedenen Arten der Yoga-Meditation sowie die allgemeinen Vorteile dieser Routinen führen. Wir schlagen auch eine Reihe praktischer Kits aus unserer Sammlung vor, die Ihnen helfen, Ihre Praxis anzukurbeln.

Was ist Yoga-Meditation?

Yoga und Meditation werden oft als separate Praktiken betrachtet und können kombiniert werden, um eine entspannende, erfüllende Routine zu schaffen. Formen des Yoga wie Sahaja und Raja integrieren sowohl Yoga als auch Meditation in ihre Praxis, was zu einer Vielzahl von sowohl geistigen als auch körperlichen Vorteilen führt. Wenn Sie also eine Übung absolvieren möchten, bei der Sie sich präsent und entspannt fühlen, während Sie sich herausfordern und körperlich fit halten, müssen Sie sich zunächst mit den spezifischen Arten der Yoga-Meditation vertraut machen, die wir aufgelistet haben unten und finden Sie heraus, welches am besten zu Ihren Übungszielen passt.

Arten der Yoga-Meditation

Sahaja-Yoga-Meditation

Ein Prozess der Selbstverwirklichung, mit etwas Übung ermöglicht Ihnen die Sahaja Yoga Meditation, Ihr wahres Selbst an die Oberfläche zu bringen. Diese Form des Yoga, die normalerweise Stühle beinhaltet, ermöglicht es Ihnen, das „Kundalini-Erwachen“ zu erleben, das je nach Person spontan erreicht werden kann oder Jahre der Übung erfordert, um es zu meistern. Unvorhersehbar, aber sehr wohltuend, während Sie dieses Erwachen erleben, spüren Sie vielleicht ein erhöhtes Bewusstsein oder ein starkes Zielbewusstsein, das Sie durch sich fließen lassen sollten, anstatt über das „Warum“ dahinter

nachzudenken.

Eine einzigartige Praxis, die es Ihnen ermöglicht, den Zustand des gedankenlosen Bewusstseins durch das Erwachen der Kundalini zu erleben, was bedeutet, dass Sie Ihre eigenen Gedanken vollständig kontrollieren. Die transformative Natur dieser Praxis hat eine Reihe von Vorteilen für die psychische Gesundheit. Von der Feststellung, dass es einfacher ist, sich im gegenwärtigen Moment entspannt und zufrieden zu fühlen, bis hin zu einem verbesserten persönlichen Wachstum, mit regelmäßiger Übung können diese Gefühle langfristig gemacht werden.

Raja-Yoga-Meditation

Eine andere Form der Praxis, die Selbstverwirklichung beinhaltet, die Raja-Yoga-Meditation, beinhaltet ein tiefes Gefühl der Selbstwahrnehmung. Die Raja-Yoga-Meditation wird aufgrund der damit verbundenen Selbstdisziplin als eine herausfordernde Routine angesehen, die es zu meistern gilt, und erfordert ein hohes Maß an Hingabe und Übung, um erfolgreich zu sein. Aber im Laufe der Zeit kann es ähnliche Vorteile wie die Sahaja-Yoga-Meditation haben, einschließlich einer verbesserten Fähigkeit, Ihre Gedanken zu kanalisieren, sowie einer erhöhten Zufriedenheit und Befriedigung.

Was ist Yoga-Nidra-Meditation?

Yoga Nidra ermöglicht ein Gleichgewicht zwischen Ihren bewussten und unbewussten Zuständen und wird von Praktizierenden vervollständigt, um einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen, während sie sich ihrer Umgebung bewusst bleiben. Diese als „yogischer Schlaf“ bekannte Art der Yoga-Meditation wird normalerweise im Liegen praktiziert, und wenn sie regelmäßig durchgeführt wird, gleicht die beruhigende Übung den Atem aus und ermöglicht einen Zustand, der zwischen Wach- und Schlafzustand liegt, sodass Sie „abschalten“ können Sorgen und Stress.

Wie man Yoga-Meditation zu Hause macht

Wenn Sie eine Yoga-Meditationsroutine zu Hause beginnen möchten, können die erforderliche Ausrüstung und die erforderliche Routine je nach Art der Yoga-Meditation, für die Sie sich entscheiden, variieren. Daher dient dieser Leitfaden als allgemeiner Überblick für diejenigen, die Yoga und Meditation bequem von zu Hause aus beginnen möchten. Hier sind ein paar Tipps:

1. **Finden Sie einen bequemen Sitzplatz:** Der beste Weg, um damit zu beginnen, ist, einen ruhigen Platz zum Sitzen zu finden, der frei von Ablenkungen ist. Idealerweise abseits von Telefon, Laptop und Fernseher und an einem Ort im Haus, an dem Sie die Straßengeräusche nicht hören können oder auf ein Minimum reduziert sind. Setzen Sie sich dann einfach in eine bequeme Pose, die je nach Art des Yoga und der Meditation, die Sie praktizieren, variieren kann, und bleiben Sie still. Erkenne im Sitzen langsam die Gedanken an, die dir durch den Kopf gehen. Für viele kann es schwierig sein, nur ein paar Minuten lang ruhig zu sitzen. Daher ist es am besten, mit etwa 5 oder 10 Minuten zu beginnen, bevor Sie dies auf längere, ausgedehntere Perioden aufbauen.
2. **Achte auf die Geräusche um dich herum:** Schließen Sie langsam die Augen und lauschen Sie den Geräuschen um Sie herum. Ob es die Vögel sind, die draußen zwitschern, oder das leise Geräusch vorbeifahrender Autos, je mehr Sie sich auf diese Geräusche einstellen, desto mehr werden Sie bemerken. Obwohl dies Übung erfordert, werden Sie während Ihrer Yoga-Meditation mit der Zeit bestimmte Details der Klänge oder neue Klänge entdecken, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind. Auf diese aufmerksam zu sein, hat mehrere Vorteile, einschließlich eines erhöhten Bewusstseins, das es Ihnen ermöglicht, sich in diesen Momenten präsenter zu fühlen.

3. **Aufmerksamkeit auf den Körper richten:** Sobald Sie sich Ihrer Umgebung bewusst geworden sind, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den Körper. Auch hier kleine Dinge bemerken, z. B. ob Ihnen warm oder kalt ist, und sich bewusst sein, dass Ihr Körper den Boden berührt. Dies bringt Ihre volle Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment.
4. **Folge dem Atem:** Eines der wichtigsten Dinge bei der Beherrschung der Yoga-Meditation ist es, Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken. Um Ihren Geist zu beruhigen und Ihrer Atmung zu folgen, können Sie sich während Ihrer gesamten Übung auf etwas konzentrieren. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Ihre Gedanken abgeschweift sind, seien Sie nicht frustriert über sich selbst. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen langsam zurück zum Atem und fokussieren Sie sich neu.

Vorteile der Yoga-Meditation

Jede Yoga-Meditation kann endlose Vorteile haben, indem Sie sowohl Entspannung als auch Bewegung in Ihren Alltag integrieren und Sie ermutigen, Achtsamkeit zu üben. Einige der Hauptvorteile dieser Praxis sind jedoch unten aufgeführt:

- **Reduziert Sorgen und Stress:** Indem Sie loslassen und sich während Ihrer Praxis im Moment präsent fühlen, befreien Sie sich von allen Sorgen und Bedenken, die sich im Laufe des Tages in Ihrem Geist angesammelt haben. Durch die Vorbeugung von Burnout-Gefühlen und die Möglichkeit, Ihren Stresspegel besser zu bewältigen sowie das Risiko langfristiger, stressbedingter Gesundheitsprobleme zu verringern, hält das regelmäßige Praktizieren von Yoga-Meditation Ihren Geist klar und verbessert die Konzentration.
- **Kann körperliche Schmerzen lindern:** Das regelmäßige Praktizieren von Yoga-Meditation kann helfen, Schmerzen im ganzen Körper zu lindern,

einschließlich Gelenkproblemen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und mehr. Obwohl es vielleicht keine Heilung ist, werden die mit der Übung verbundenen Dehnungen und Entspannungen helfen, diese Schmerzen zu lindern.

- **Hilft, die psychische Gesundheit zu fördern:** Obwohl es in der Gesellschaft andere Maßnahmen gibt, um die geistige Gesundheit eines Einzelnen zu verbessern, kann Yoga-Meditation auch sehr vorteilhaft sein. Wenn sich Ihr Geist überfüllt anfühlt, kann der tiefe Zustand der Ruhe und Entspannung, der mit der Yoga-Meditation verbunden ist, dazu beitragen, den Geist von unerwünschten Gedanken zu befreien, die den Aufbau verursachen könnten, und dabei helfen, die Wahrscheinlichkeit negativer, überwältigender Emotionen zu verringern.
- **Kann Flexibilität und Kraft verbessern:** Yoga beinhaltet verschiedene Dehnungen und die Fähigkeit, diese über einen festgelegten Zeitraum zu halten, was bedeutet, dass es helfen kann, den Muskeltonus zu erhöhen und die Flexibilität zu verbessern, die beide sehr wichtige Teile der körperlichen Gesundheit einer Person sind.

Yoga- und Meditationsausrüstung

Wenn Sie mit der Yoga-Meditation beginnen möchten und eine zuverlässige Ausrüstung benötigen, die Sie durch den Prozess führt, suchen Sie nicht weiter als in unserem Sortiment (Link entfernt). Mit allem, was Sie brauchen, um achtsame Momente in Ihren Alltag zu integrieren, stellen wir Ihnen einige der luxuriösen Yoga-Kits aus der Kollektion vor.

Yogamatters Hanf Restorative Yoga Kit – £ 110,00

Unser restauratives Yoga-Kit enthält die grundlegenden Dinge, die für die Durchführung einer erholsamen Yoga-Routine erforderlich sind, und ist perfekt für Anfänger. Das aus Hanf, einer äußerst nachhaltigen Wahl, hergestellte Paket enthält alle praktischen Utensilien für Ihre Praxis, darunter eine Nackenrolle, eine Augenmaske, eine Decke und einen Block. Und unser Hanf-Meditationsset ist die Investition wert, da es gleichzeitig als wunderschönes Dekor dient, um Ihre Inneneinrichtung zu ergänzen, wenn Sie nicht gerade Yoga praktizieren.

Entworfen aus dem gleichen Material, unserem (Link entfernt) bietet auch alle wichtigen Dinge für den heiligen Raum, die Ihre Innenräume aufwerten werden. Unser Basic-Meditationspaket mit Zaful, Zabuton, Augenmaske, Decke und vielem mehr ist in drei ansprechenden Farben erhältlich, darunter Sonnenuntergang, Natur und Moosgrün.

Yogamatters Restoratives Yoga-Kit für zu Hause – £ 80,00

Wenn Sie nach einem Set suchen, das Sie zu Hause verwenden können und das aus verschiedenen Materialien besteht, ist unser restauratives Yoga-Set für zu Hause die perfekte Ergänzung für Ihr Interieur. Egal, wo Sie sich entscheiden, in Ihrem Zuhause zu üben, von einer speziellen Ecke bis zu einer Bodenfläche in Ihrem Zimmer. Das aus luxuriöser Bio-Baumwolle gefertigte Bündel ermöglicht es Ihnen, sich während Ihrer Praxis wohl und entspannt zu fühlen und hilft Ihnen, in einen tieferen Zustand der Entspannung einzutauchen. In drei luxuriösen, beruhigenden Farben gestaltet, wählen Sie Ihren Favoriten aus der Reihe, die natürliches, graues Eis und Eukalyptus umfasst.

(Link entfernt)

Das aus Bio-Baumwolle hergestellte Zabuton von Yogamatters beugt Beschwerden vor, wenn Sie in sitzender Position üben, und stellt sicher, dass Sie nicht auf einer harten Oberfläche meditieren. Während das luxuriöse Augenkissen hilft, Ihre Augenmuskeln zu entspannen und störendes Licht auszublenden, fungiert die Decke als warme, bequeme Stütze.

Wenn Sie nach anderen Luxuspaketen suchen, finden Sie in unserer Sammlung funktioneller Yoga- und Meditationssets die (Link entfernt), das ähnlich wie das Luxus-Meditationsset eine Augenmaske und eine Decke enthält, aber anstelle des

Zabutons eine Polsterung und einen Block aufweist. Wenn Sie jedoch etwas mit mehr Stil suchen, bietet unsere Kollektion auch ansprechende Drucke mit unseren Yogamatters Luxus-Gänseblümchen-Druck-Restaurations-Yoga-Kit - £ 110,00.

Yogamatters Nidra-Kit aus Bio-Baumwolle - £140,00

Wenn Sie tief in Yoga Nidra eintauchen möchten, enthält unser Kit alles, was Sie für eine revitalisierende Praxis benötigen. Dieses vielseitige Paket wurde für eine Routine entwickelt, die hilft, Stress und Angst abzubauen, und wird dazu beitragen, Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Mit einer Matte, einer Nackenrolle, einer Decke, einer Augenmaske und komplett mit einer unserer wunderbar duftenden Signaturkerzen enthält das Set auch eine praktische Reisetasche, die sich perfekt für die Reise von A nach B eignet. Und Sie haben die völlige Freiheit, aus der Sie wählen können ein graues Eis-Kit aus Bio-Baumwolle (wie oben abgebildet) oder ein Hanf-Kit in einem natürlichen

Farbton.

(Link entfernt)

Wenn Ihre Gedanken eher zu Yoga als zu Meditation tendieren, Sie sich aber nicht sicher sind, wie Sie anfangen sollen, enthält unser neues Starter-Yoga-Kit alles, was Sie für den Beginn einer erfolgreichen Yoga-Praxis benötigen. Mit wichtigen Requisiten wie einer Matte, zwei Blöcken und einem Yogagurt haben wir kürzlich unser Farbangebot für dieses Paket erweitert, das jetzt in 13 attraktiven Farbkombinationen erhältlich ist, sodass Sie Ihren Favoriten auswählen können. Wenn Sie jedoch nach einer nachhaltigeren Wahl suchen, ist unsere Yogamatters nachhaltiges Starter-Yoga-Kit - £42.00 das ähnliche Requisiten enthält, bietet die ideale Lösung.

Kaufen Sie Meditations- und Yoga-Kits bei Yogamatters

Egal, ob Sie mit Yoga oder Meditation beginnen oder eine Kombination aus beidem in Ihre Praxis integrieren möchten, unsere Sammlung von (Link entfernt) bei Yogamatters bietet alles, was Sie brauchen, um eine Routine aufzubauen, die für Sie funktioniert und es Ihnen ermöglicht, sich Zeit zu nehmen, um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki