

10 Schritte zum Starten einer Heim-Yoga-Praxis

Egal, ob Sie gerade Ihre Yoga-Reise beginnen oder schon seit Jahren im Spiel sind, eine Yoga-Praxis zu Hause kann sehr lohnend sein. Mit Apps, Videoplattformen und eBooks steht immer noch eine wachsende Anzahl von Ressourcen zur Verfügung, um eine konsistente Heimpraxis zu starten und aufrechtzuerhalten. Genau wie die Auswahl des richtigen Studio- und Yogalehrers für Sie kann der Aufbau einer Heimpraxis einige Zeit in Anspruch nehmen Zeit und Experimentieren. Wir haben eine Liste mit Tipps zusammengestellt, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern: 1. Definieren Sie Ihre Ziele und Absichten Eine Heimübung kann viele verschiedene Dinge sein – es kann sogar …



Egal, ob Sie gerade Ihre Yoga-Reise beginnen oder schon seit Jahren im Spiel sind, eine Yoga-Praxis zu Hause kann sehr lohnend sein. Mit Apps, Videoplattformen und eBooks steht

immer noch eine wachsende Anzahl von Ressourcen zur Verfügung, um eine konsistente Heimpraxis zu starten und aufrechtzuerhalten. Genau wie die Auswahl des richtigen Studio- und Yogalehrers für Sie kann der Aufbau einer Heimpraxis einige Zeit in Anspruch nehmen Zeit und Experimentieren. Wir haben eine Liste mit Tipps zusammengestellt, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern:

1. Definieren Sie Ihre Ziele und Absichten

Eine Heimübung kann viele verschiedene Dinge sein - es kann sogar verschiedene Dinge an verschiedenen Tagen sein -, aber es ist eine gute Idee, zu definieren, was Sie von dieser neuen Gewohnheit wollen, bevor Sie anfangen. Finden Sie Ihr Warum und legen Sie einige Absichten fest, welche Art von Übung Sie erstellen möchten. Tun Sie dies für Ihre geistige oder körperliche Gesundheit oder vielleicht für beides? Wie viel Zeit möchten Sie dafür aufwenden? Setzen Sie sich dann einige Ziele für Ihre Praxis. Dies können Ziele für eine Pose sein, die Sie meistern möchten, wie oft pro Woche Sie üben möchten, um geduldig mit sich selbst oder etwas anderem zu sein. Stellen Sie sicher, dass Sie sanfte und realistische Ziele setzen, damit Sie nicht entmutigt werden. Sie beginnen etwas Neues und das ist eine Leistung für sich!

2. Führen Sie ein wenig Forschung durch

Mit all den verfügbaren Ressourcen in Form von Videoklassen, eBooks und Yoga-Apps gibt es so viel zur Auswahl, egal auf welchem Niveau sich Ihre Praxis befindet, aber genauso wie es Versuch und Irrtum sein kann, ein Studio und einen Lehrer für Sie zu finden Verbinden Sie sich mit, es wird höchstwahrscheinlich ein wenig Zeit in Anspruch nehmen und ein paar verschiedene Dinge versuchen, um Ihre ideale Heimpraxis zu strukturieren. Wenn Sie ziemlich erfahren sind, ziehen Sie es vielleicht vor, nach Ihrem eigenen Takt zu üben, aber wenn Sie eine Anleitung wünschen, ist wahrscheinlich ein wenig Forschung erforderlich.

Obwohl es immer toll ist, wenn Sie ein paar Kurse besucht haben und ein Gefühl für die Grenzen und die Ausrichtung Ihres Körpers in einem sicheren Raum mit Anleitung bekommen haben, können Sie eine Heimübung beginnen, ohne jemals an einem Yoga-Kurs teilgenommen zu haben.

3. Wählen Sie Ihre Matte

Jetzt ist dies aufregend – sicher, Sie können Ihre Übung zu Hause auf dem Teppich oder auf einem Handtuch beginnen, aber eine Yogamatte macht das Üben nicht nur einfacher und bequemer, sondern schafft auch sofort einen Raum, in dem Sie sich ruhig und sicher fühlen können, auch wenn Sie nicht viel Platz haben, um einen ganzen „ausgewiesenen Yoga-Bereich“ zu schaffen. Abhängig von Ihrem Übungsstil gibt es viele verschiedene Optionen in verschiedenen Preisklassen und Materialien: Die Klebrige Matte ist eine großartige Option für eine erste Matte; das Eco Everyday Mat ist die nachhaltigste Option und aus Baumgummi hergestellt; das Studio Mat ist eine robuste, vielseitige Matte für verschiedene Arten von Übungen und die Alltägliche Wellness-Matte bietet etwas mehr Kissen.

4. Erstellen Sie Ihren Übungsraum

Es wäre ideal, wenn Sie in der Lage wären, eine Ecke oder einen Raum für Ihre Heimpraxis zu reservieren, da dies bedeutet, dass Sie Ihre Ausrüstung weglassen und wahrscheinlich häufiger üben können, aber es ist nicht erforderlich, viel Platz zu haben zu Hause üben. Abhängig von der Art der Übung, in die Sie einsteigen möchten, möchten Sie möglicherweise ein paar Requisiten erhalten, die Sie unterstützen. EIN Nackenrolle und eine weiche Decke sind ein großartiges Startkit für eine Wiederherstellungspraxis, während a Gürtel und ein paar Ziegel hilft Ihnen bei kniffligen Posen in einer dynamischeren Praxis.

Egal, ob Sie den Raum haben, um einen weichen und weichen Raum mit Polstern, Decken, Kerzen und Bewegungsfreiheit zu schaffen, oder ob Sie Ihre Matte einfach unter Ihr Bett gerollt

und vor Ihrem Fernseher ausgerollt haben, wenn es Zeit zum Üben ist, es ist eine gute Idee, um die Szene in Szene zu setzen: Beseitigen Sie Ablenkungen, indem Sie Ihr Telefon in den Flugmodus versetzen, und teilen Sie Ihrer Familie mit, dass Sie das Wohnzimmer beanspruchen und die Tür für die nächste halbe Stunde oder so schließen werden. Als nächstes machen Sie es zu Ihrem Platz, zünden Sie einige Kerzen an und geben Sie vielleicht etwas ätherisches Öl auf Ihre Handgelenke und Schläfen und machen Sie Musik, wenn Sie Lust dazu haben. Machen Sie es sich schließlich zu einem sicheren Ort und setzen Sie sich für ein paar tiefe Atemzüge auf Ihre Matte, bevor Sie mit dem Training beginnen.

5. Planen Sie Zeit für sich

An manchen Tagen sehnen Sie sich nach Zeit auf Ihrer Matte und an anderen Tagen müssen Sie sich darauf schleppen – und das ist in Ordnung! Im Gegensatz zu dem Zeitpunkt, an dem Sie sich für einen Yoga-Kurs oder -Kurs angemeldet haben, wird niemand darauf warten, dass Sie auftauchen – Sie müssen also selbst auftauchen. Dies ist möglicherweise einfacher, wenn Sie Zeit für Ihre Praxis einplanen, indem Sie sie tatsächlich in Ihren Kalender aufnehmen, Ihren Alarm einstellen oder auf die To-Do-Liste setzen – was auch immer für Sie funktioniert!

6. Finden Sie Ihren Lehrer

Aufgrund der großen Anzahl an Ressourcen, die für eine Yoga-Praxis zu Hause zur Verfügung stehen, stehen Ihnen auch viele Lehrer zur Auswahl. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie jemanden finden, der mit Ihnen und Ihrem Übungsstil in Resonanz steht. Besonders wenn Sie neu im Yoga sind, geben Sie ihm etwas Zeit, nur weil Sie die ersten Online-Kurse, die Sie ausprobiert haben, vielleicht nicht besonders genossen haben, bedeutet dies definitiv nicht, dass Yoga nichts für Sie ist. Nehmen Sie sich etwas Zeit und probieren Sie verschiedene Ansätze aus!

7. Halte es einfach und sei sanft

Es kann eine Weile dauern, bis Sie Ihren Groove gefunden haben. Seien Sie also geduldig und verzeihen Sie sich selbst gegenüber. Sie beginnen etwas Neues, und selbst Menschen, die jahrelang geübt haben, stellen immer noch fest, dass sie Phasen durchlaufen, in denen das Aufstehen auf der Matte mehr Aufwand erfordert und nicht so oft vorkommt, wie sie möchten. Es braucht Zeit und Mühe, um eine Gewohnheit zu schaffen. Wenn Sie eine Weile nicht auf Ihre Matte kommen, verprügeln Sie sich nicht, setzen Sie sich einfach einmal wieder darauf und nehmen Sie es einen Tag nach dem anderen.

8. Hören Sie nach innen

Dieser ist besonders wichtig, wenn Sie neu im Yoga sind, aber selbst wenn Sie ein erfahrener Yogi sind, unterscheidet sich eine Heimpraxis stark von der Teilnahme am Unterricht. Zu Hause gibt es keinen Lehrer, der auf Sie aufpasst, Anpassungen vornimmt und Sie schützt. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie auf Ihren Körper hören. Im Unterricht ist der Lehrer auch da, um Sie herauszufordern und voranzutreiben. Es geht also in beide Richtungen: Stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur Ihre Grenzen respektieren, sondern sich selbst herausfordern und Ihre Grenzen erkunden.

9. Erinnere dich an Savasana

Überspringen Sie Savasana nicht, nur weil Sie zu Hause sind und Wäsche waschen oder Abendessen kochen könnten. Savasana ist Ihre Zeit, um die Nachwirkungen Ihrer Praxis zu genießen und sich einen Moment Zeit zu nehmen, um einfach zu sein!

10. Bleib inspiriert

Gehen Sie für gelegentliche Abstimmung in. Selbst wenn Sie es schaffen, eine konsistente Heimpraxis aufzubauen, hilft Ihnen

das Lesen von Büchern, das Hören von Podcasts und das Chatten mit Lehrern mit mehr Erfahrung, sich inspiriert zu fühlen, und ermutigt Sie möglicherweise, neue Dinge auszuprobieren und außerhalb Ihrer normalen Grenzen zu üben.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki