



6 Ayurveda-inspirierte Möglichkeiten, weniger Stress zu verursachen

Bei so vielen Online-Ressourcen und Social-Media-Experten gab es nie mehr Möglichkeiten, um Ratschläge für herausfordernde und sich ändernde Zeiten zu erhalten. Während es leicht ist, eine zu finden Menge Es kann jedoch schwierig sein, Ratschläge zu erhalten Klarheit Welchen Rat können wir vertrauen? Zum Glück verfügen alte und bewährte Gesundheitssysteme wie Ayurveda über einen Schatz an effektiven Techniken, mit denen wir derzeit weniger Stress verursachen und Ruhe pflegen können. Atme gut: Ja, das haben Sie wahrscheinlich immer wieder gehört, aber wie wir wirklich atmen tut Angelegenheit. Unser Atem spiegelt unseren Geisteszustand wider. Wenn Ihr Atem kurz und flach ist und …



Bei so vielen Online-Ressourcen und Social-Media-Experten gab es nie mehr Möglichkeiten, um Ratschläge für herausfordernde und sich ändernde Zeiten zu erhalten. Während es leicht ist,

eine zu finden *Menge* Es kann jedoch schwierig sein, Ratschläge zu erhalten *Klarheit* Welchen Rat können wir vertrauen? Zum Glück verfügen alte und bewährte Gesundheitssysteme wie Ayurveda über einen Schatz an effektiven Techniken, mit denen wir derzeit weniger Stress verursachen und Ruhe pflegen können.

Atme gut:

Ja, das haben Sie wahrscheinlich immer wieder gehört, aber wie wir wirklich atmen *tut* Angelegenheit. Unser Atem spiegelt unseren Geisteszustand wider. Wenn Ihr Atem kurz und flach ist und Ihre obere Brust und Ihre Schlüsselbeine zu füllen scheint, ist Ihr Geist wahrscheinlich ängstlich, gestresst und beschäftigt. Wenn Ihr Atemmuster jedoch ruhig, langsam und weich ist, bedeutet dies, dass sich der Geist in einem ausgeglichenen und entspannten Zustand befindet. So wie der Atem von unserem Geisteszustand beeinflusst wird, können wir unseren Geisteszustand durch die Art und Weise beeinflussen, wie wir atmen. Versuche zu üben *Pranayama* (Atemtechniken), um Ihren Geist auszugleichen. Nadi Shodhana (abwechselndes Nasenatmen), Brahmari Pranayama (Brummenbienenatmen) oder einfaches Boxatmen können sehr effektiv sein, um das Gehirn und das Nervensystem schnell zu beruhigen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße:

Wenn Sie sich „ungeerdet“ fühlen, kann es eine wunderbare Möglichkeit sein, den Fokus auf die Füße zu richten, um aus Ihrem Geist in Ihren Körper zu gelangen, wo wir normalerweise einen entspannteren Zustand erleben. Als unsere Verbindung zum Boden sind unsere Füße unsere Verbindung zum Erdelement, und wir können die Eigenschaften der Erdelemente (wie das Gefühl, stabil, geerdet und stark zu sein) verbessern, indem wir mit ihnen arbeiten. Fußmassage ist aus diesem Grund eine Schlüsselpraxis im Ayurveda.

Verwenden Sie zum Üben warmes Öl wie Sesam, Mandel oder

Kokosnuss und massieren Sie es langsam in die Fußsohlen, wobei Sie aufmerksam und präsent bleiben. Versuchen Sie für eine zusätzliche Dosis Entspannung, ätherische Öle aus Lavendel und Weihrauch vor dem Schlafengehen oder ätherische Öle aus Ingwer und Kardamom hinzuzufügen, um die Verdauung zu stärken.

Marma Point Power:

So wie die chinesische Medizin mit Akupressurpunkten arbeitet, verwendet Ayurveda Marma-Punkte, die sich am ganzen Körper befinden. Jeder Marma-Punkt interagiert mit einer anderen physischen, emotionalen und subtilen Qualität. Probieren Sie das aus, um sich zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. *Ajna* Marma-Punkt befindet sich im Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen. Drücken und massieren Sie diesen Punkt mit Ihrem Zeigefinger einige Minuten lang fest und sanft – massieren Sie ihn im Uhrzeigersinn, um den Geist zu wecken und zu stimulieren, und gegen den Uhrzeigersinn, um sich zu entspannen und Ruhe zu schaffen.

Goldene Milch:

Wenn es um köstliche Zubereitungen und etwas „Zaubertränke“ geht, hat Ayurveda eine Fülle davon. Ein Großteil unserer körperlichen und geistigen Belastungen hängt mit Entzündungen zusammen. Während Entzündungen tatsächlich ein nützlicher Bestandteil von Heilungsverletzungen sind, wenn sie chronisch und niedrig sind, treten bei uns wahrscheinlich anhaltende Darmgesundheitsprobleme, Gehirnnebel, Körperschmerzen und hormonelle Ungleichgewichte auf. Verwenden Sie dieses einfache Rezept, um die Verdauungskraft zu steigern, Entzündungen zu beruhigen, das Immunsystem zu pflegen und den Geist zu entspannen:

- 1 Tasse Milch Ihrer Wahl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Prise schwarzer Pfeffer

- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Ingwer
- Samen von 1 Kardamomschote (gemahlen)
- 1 Safranstrang
- Alle Zutaten in eine Pfanne geben und warten, bis es gerade anfängt zu köcheln.
- Nehmen Sie die Hitze ab, gießen Sie sie in Ihren Lieblingsbecher und fügen Sie ein wenig Honig hinzu, um sie zu süßen, wenn Sie möchten

Eine Routine entwickeln:

Wenn das Leben gestört und unvorhersehbar ist, ist die Energie von *vata* (verbunden mit Bewegung, Unregelmäßigkeit, Trockenheit, Luft- und Ätherelementen und Veränderung) wird erhöht. Eine ausgewogene Menge an Vata-Energie ermöglicht Kreativität und Abenteuer, aber zu viel kann dazu führen, dass wir uns sehr ängstlich und zerstreut fühlen. Vata wird durch Routine beruhigt *Regelmäßigkeit* zu *Unregelmäßigkeit*. Vor allem, wenn Sie in letzter Zeit völlig aus der Routine geraten sind oder eine große Veränderung im Leben erlebt haben, planen Sie einen Tagesablauf und versuchen Sie, sich daran zu halten, um Ihre Energie zu beruhigen, zu erden und zu konzentrieren.

Mantra-Medizin:

Mantras werden seit Tausenden von Jahren verwendet, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Wort „Mantra“ ist eine Kombination der Wurzelwörter „Mann“ aus dem Wort „Manas“, was „Geist“ bedeutet, und „Tra“ mit verschiedenen Bedeutungen wie „Werkzeug“, „Reisen“ und „Transport“. Im Wesentlichen besteht das Wesen des Mantras darin, dass es ein Werkzeug ist, um den Geist von einem Zustand in einen anderen zu transportieren. Mantras sollen bestimmte Schwingungen der Energie enthalten, und wenn die Worte gesungen werden, wirken sich diese Schwingungen auf Geist und Körper aus. Wenn wir uns nur auf ein bestimmtes Wort oder Mantra konzentrieren,

kann dies wirklich dazu beitragen, einen anderen Geisteszustand zu entwickeln, denn was wir uns konzentrieren, ziehen wir tendenziell an. Versuchen Sie, das Mantra zu singen, um das Gehirn und das Nervensystem zu beruhigen „*Om Shanti*“ bedeutet „Ich bin Frieden“; ‚*SÜSSKARTOFFEL*‘, das Herz-Chakra-Mantra; oder Affirmationen wie ‚*Auch dies wird vorübergehen*‘, oder ‚*Alles ist gut*‘.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki