



Aromatherapie & Marma Punkte für einen besseren Schlaf

Wenn es darum geht, gut zu schlafen, ist es nicht schwer, Ratschläge zu finden. Trinken Sie Kamillentee, nehmen Sie ein warmes Bad, schalten Sie die Bildschirme aus, essen Sie etwas früher zu Abend oder zählen Sie Schafe.

Möglicherweise haben Sie bereits ein eigenes Ritual zur Schlafenszeit mit restaurativem Yoga, Duftkerzen und einer geführten Meditation, aber für viele von ihnen Schlaf kann manchmal eine schwierige Übung sein, um zu perfektionieren. Zum Glück gibt es einige bewährte Techniken, die Geist und Körper beim Schlafen unterstützen, und diese speziellen Methoden funktionieren seit Tausenden von Jahren. Lesen Sie weiter, um ein nächtliches Ritual zu …



Wenn es darum geht, gut zu schlafen, ist es nicht schwer, Ratschläge zu finden. Trinken Sie Kamillentee, nehmen Sie ein warmes Bad, schalten Sie die Bildschirme aus, essen Sie etwas

früher zu Abend oder zählen Sie Schafe. Möglicherweise haben Sie bereits ein eigenes Ritual zur Schlafenszeit mit restaurativem Yoga, Duftkerzen und einer geführten Meditation, aber für viele von ihnen Schlaf kann manchmal eine schwierige Übung sein, um zu perfektionieren. Zum Glück gibt es einige bewährte Techniken, die Geist und Körper beim Schlafen unterstützen, und diese speziellen Methoden funktionieren seit Tausenden von Jahren. Lesen Sie weiter, um ein nächtliches Ritual zu entdecken, das Sie in den Schlaf versetzt, mit bestimmten Marma-Punkten und Aromatherapie, um einen erholsamen, verjüngenden Schlaf zu fördern.

Die Anwendung der Aromatherapie reicht bis in die Zeit vor dem antiken Griechenland zurück, wo die Götter mit dem Wissen über Parfüm und Duft begabt sein sollen. Texte aus Ost und West beschreiben rituelle Heilsalben, medizinische Öle und Heilparfums, die sowohl für das körperliche als auch für das emotionale Wohlbefinden verwendet werden, und die alten vedischen Texte aus Indien enthalten sogar die Verwendung von Zimt, Ingwer, Myrrhe, Sandelholz und Koriander für religiöse und religiöse Zwecke medizinische Zwecke.

Essentielle Öle

Der Duft hat in der Tat einen starken Einfluss auf uns – unser Gehirn ist so verdrahtet, dass es Geruch mit Erinnerung und Emotion verbindet, und wenn wir uns mit unserem Geruchssinn verbinden, verbinden wir uns auch mit dem energetischen „Muladhara“ oder „Wurzel-Chakra“. Die Verwendung von Duftstoffen mit ätherischen Ölen ist ein wirksamer Weg, um Emotionen auf natürliche Weise auszugleichen, den Geist zu beruhigen und einen entspannten Körper zu fördern. Um den Schlaf zu verbessern, haben Sie wahrscheinlich schon einmal von diesen entspannenden Ölen gehört:

Lavendel

Dieses beliebte Öl wird oft als angepriesen *das*

Entspannungsmittel, und Studien zeigen zunehmend, dass es auch wahr ist. Lavendel ist ein Stimmungsstabilisator und Beruhigungsmittel, kann Angstzustände und Schlaflosigkeit lindern und hilft nachweislich auch bei Menstruationsbeschwerden und Ekzemen. Verdünnen Sie das ätherische Lavendelöl in einem Trägeröl wie Kokosnuss für ein kühlendes, beruhigendes Massageöl.

Sandelholz

Das holzige, erdige Aroma von Sandelholz ist im Osten weit verbreitet, und Studien zeigen, dass es auch beruhigende Eigenschaften hat. Sandelholz ist beruhigend und emotional beruhigend. Es ist also großartig, wenn Ihr Geist überaktiv ist und Sie dazu neigen, spät in der Nacht über Arbeitsstress nachzudenken. Dieses entspannende Öl kann auch gegen Bakterien kämpfen und der Haut ein „Leuchten“ verleihen. Mischen Sie ätherisches Sandelholzöl mit einem erdenden, pflegenden Öl wie Sesam für eine super beruhigende Massage.

Jasmin

Interessanterweise ähneln die botanischen Bestandteile des ätherischen Jasminöls tatsächlich denen, die in Schlafmedikamenten enthalten sind, und können bei der Behebung von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen sehr hilfreich sein. Untersuchungen zeigen, dass ätherisches Jasminöl die Schlafqualität verbessern und den unruhigen Schlaf reduzieren kann, und einige Studien zeigen sogar, dass es bei der Reduzierung von Angstzuständen wirksamer ist als Lavendel! Jasmin ist auch hilfreich, um die Energie auszugleichen *Svadhithana*, Das sakrale Chakra bezog sich auf das Wasserelement, Kreativität, Sinnlichkeit und die Fähigkeit, im Leben mit dem Fluss zu gehen. Mischen Sie ätherisches Jasminöl mit Hagebuttenöl für eine luxuriöse entzündungshemmende, kollagenverstärkende und wirklich weibliche Massage

Marma Punkte

Nachdem Sie Ihre Öle gemischt haben, ist es Zeit, sie an den Marma-Punkten arbeiten zu lassen. Ähnlich wie Akupressurpunkte sind Marmas Punkte, an denen sich Energie ansammelt, und wir können die Marma-Massage verwenden, um entweder angesammelte Energie freizusetzen, die Energie an dem Punkt und den zugehörigen Organen zu stärken oder stagnierende energetische „Blockaden“ zu beleben. Die Marma-Massage ist ein Aspekt des Ayurveda, der neben Yoga, Ernährungsberatung, Lebensstilberatung und vielem mehr dazu beiträgt, Körper und Geist in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Probieren Sie die folgenden Marma-Punkte aus, um den Schlaf zu verbessern:

Adhipati

Befindet sich oben auf dem Kopf und ist verbunden mit *Sahasrara* Das ‚Kronenchakra‘, dieser Marma-Punkt, hilft beim Reduzieren *vata* Energie – die Energie, die mit Bewegung, Wind, Luft und Unregelmäßigkeiten verbunden ist. Indem wir die Vata-Energie reduzieren, tragen wir auch dazu bei, Angstzustände, Überdenken und Sorgen zu reduzieren und dem Geist ein größeres Gefühl der Ruhe zu verleihen. Massieren Sie einige Minuten lang langsam aber fest mit Ihrem Sandelholzöl.

Hridaya

Das Herz liegt am *Anahata* Chakra-Punkt des Herzzentrums, dieser Marma-Punkt kann helfen, Körper und Geist zu beruhigen und den Fluss von zu regulieren *Prana* (Lebensenergie). Dies ist ein großartiger Marma-Punkt für die Massage, wenn Sie einen harten Tag hatten und sich etwas Liebe zeigen möchten. Er wird durch die stille Wiederholung des Herz-Chakra-Mantras noch verstärkt ‚*Süßkartoffel*‘. Massieren Sie mit Ihrer ganzen Handfläche den Herzraum in kreisenden Bewegungen mit Ihrem Jasminöl.

Talahridaya (Füße)

Die Handflächen und Fußsohlen enthalten wichtige Energiepunkte, die uns helfen können, Energie aufzunehmen oder freizusetzen. Wenn wir uns auf die Füße konzentrieren, fördern wir ein besseres Gefühl von Erdung und Stille, das für den Schlaf wichtig ist. Die Füße sind auch unglaublich saugfähig. Wenn Sie also ätherische Öle einreiben, nimmt der Körper ihre Vorteile schnell auf. Verwenden Sie Ihr Lavendelöl, um den Mittelpunkt der Fußsohlen als letzten Teil Ihres Schlafensrituals einige Minuten lang in einer festen, kreisenden Bewegung zu massieren und Ihre Energie zu visualisieren, die vom Kopf bis zu den Zehen fließt. Schlafen Sie gut!

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki