

## Deine Yoga-Praxistipps für den Spätsommer

Es ist nicht zu leugnen, dass jede Jahreszeit ihre eigene Energie hat. Das Gefühl eines lauen Sommerabends ist ein starker Kontrast zu dunklen Winternächten oder einem kalten und frischen Herbstmorgen gegenüber einem taufrischen Frühlingstag. So wie die Natur im Laufe des Jahres ihre Formen und Farben ändert, profitieren auch wir davon, unsere Gewohnheiten und Routinen zu ändern, um sich von Saison zu Saison optimal zu fühlen. Wenn es um den Sommer geht, dreht sich alles darum, auf das zu hören, wonach sich Ihr Körper sehnt; Der Mensch hat sich so entwickelt, dass er die wärmeren Monate mit langen Stunden körperlicher &hellip;



Es ist nicht zu leugnen, dass jede Jahreszeit ihre eigene Energie hat. Das Gefühl eines lauen Sommerabends ist ein starker Kontrast zu dunklen Winternächten oder einem kalten und frischen Herbstmorgen gegenüber einem taufrischen Frühlingstag. So wie die Natur im Laufe des Jahres ihre Formen und Farben ändert, profitieren auch wir davon, unsere

Gewohnheiten und Routinen zu ändern, um sich von Saison zu Saison optimal zu fühlen. Wenn es um den Sommer geht, dreht sich alles darum, auf das zu hören, wonach sich Ihr Körper sehnt; Der Mensch hat sich so entwickelt, dass er die wärmeren Monate mit langen Stunden körperlicher Aktivität mit geringer Belastung, Nahrungssuche, Spaziergängen und vielleicht auch Schwimmen und Reisen verbringt. Vor allem an wärmeren Tagen haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Ihr übliches HIIT-Workout oder Power-Yoga-Kurs etwas zu intensiv ist und ein Spaziergang oder Schwimmen das Richtige für Sie ist. Manchmal können wir uns durch die längeren Sonnenstunden tatsächlich energiegeladener fühlen – besonders morgens, wenn die Temperaturen niedriger sind. Wenn Sie also früh aufstehen und den Drang verspüren, gehen Sie für eine Radtour oder Joggen nach draußen.

Bei diesen Arten von Sommeraktivitäten muss unsere Yoga-Praxis eine sein, die uns hilft, körperlich und geistig ausgeglichen zu bleiben, neue Muskeln anzusprechen und zu beruhigen, die wir möglicherweise mehr verwenden, und uns an heißen Tagen helfen, uns abzukühlen. Wenn Sie gerade lange Spaziergänge, Radtouren, Schwimmen oder einfach nur Entspannung im Sommerurlaub genießen, lesen Sie weiter, um Tipps zu erhalten, wie Sie Ihre Yoga-Praxis in dieser Saison unterstützen können!

## **Yoga für lange Spaziergänge**

Es gibt nichts, was ich mehr liebe als einen langen Spaziergang mit ein wenig Futtersuche. Im Sommer gibt es reichlich Kräuter wie Brennnessel und Beifuß und Früchte wie Brombeeren und Heidelbeeren beginnen zu reifen, was einen Waldspaziergang zu einem Abenteuer werden lässt. Wenn Sie diesen Sommer eine lange Land- oder Küstenwanderung unternommen haben,

werden Sie vielleicht feststellen, dass Muskeln wie Waden und Gesäß und sogar Ihre Füße, Knöchel und Rücken am nächsten Tag schmerzen. Um dies zu beheben, konzentrieren Sie sich darauf, diese Gliedmaßen zu stärken, Verspannungen in den Füßen zu reduzieren und die Beine danach mit diesen Tipps zu strecken:

1. Verwenden Sie die (Link entfernt) regelmäßig die Fußsohlen abzurollen, damit das Bindegewebe an der Fußsohle nicht straff und steif wird. Diese Art der einfachen Selbstmassage für ein paar Minuten pro Tag ist eine wirksame Methode, um Plantarfasziitis zu verhindern, und kann sogar Verspannungen in der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur lösen.
2. Dehnen Sie Ihre Waden und Kniesehnen mit Haltungen wie nach unten gerichtetem Hund, weitbeinigen Vorwärtsfalten und regenerierenden Dehnungen mit dem Yogamatters klassischer Yogagürtel. Setzen Sie sich nach dem Spaziergang auf ein Polster, um Ihre Rückenmuskulatur zu entspannen, und legen Sie den Gürtel um den Fußballen. Verwenden Sie den Gürtel, um Ihr Bein 2 Minuten lang zu strecken, und wechseln Sie dann die Seite.

## **Yoga für die Sommerferien**

Sommerferien sind die perfekte Zeit, um sich zu entspannen, strenge Routinen hinter sich zu lassen und Körper und Geist neu zu erholen, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren. Eine Auszeit von der Normalität des Lebens kann ein wertvoller Moment der Besinnung sein – leben Sie so, dass Sie sich wirklich wohlfühlen? Gibt es Änderungen, die Sie vornehmen möchten? Gibt es Dinge, die Sie loslassen möchten, wenn Sie nach Hause und zur Arbeit zurückkehren? Während Sie am Pool oder am Strand faulenzten, erkunden Sie die Praxis des Tagebuchs, das ein wirksames therapeutisches Werkzeug für den Geist ist. Die *Take Two: Ein Tagebuch für Neuanfänge* Journal ist perfekt, um mit einer neuen Perspektive in den Alltag zurückzukehren.

Neben dem Journaling können diese Tipps Ihren Sommerurlaub noch angenehmer machen:

1. Wenn Sie morgens als erstes Ihren Körper in Bewegung bringen möchten, kann dies im Urlaub schwierig sein, wenn Ihr gewohntes Werkzeug weit weg zu Hause ist. Aus diesem Grund ist die Praxis von *surya namaskar* oder „Sonnengruß“ die perfekte Art, Ihren ganzen Körper zu bewegen, damit Sie sich beim Aufstehen erfrischt fühlen. Packen Sie die (Link entfernt) und Sie können überall üben, wo Sie möchten. Gehen Sie durch fünf Runden der klassischen Surya-Namaskar-Sequenz, gefolgt von fünf Runden Surya-Namaskar A und ein paar Runden Surya-Namaskar B, und Sie werden Ihr Herz im Handumdrehen pumpen und Endorphine fließen fühlen! Bonuspunkte, wenn Sie dies auch neben dem Sonnenaufgang tun können.
2. Auch zum Verwöhnen (Link entfernt) oder Zeitschriften im Urlaub, eine geführte Entspannungs- oder Yoga-Nidra-Sitzung ist eine wunderbare Möglichkeit, um wirklich zu entspannen und Ihr Nervensystem wieder zu regenerieren. Vor allem, wenn die paar Wochen vor deinem Urlaub etwas stressig waren, gib dir diese Zeit zum Erholen und Erholen mit dem (Link entfernt), in denen Nirupta Tuli und Uma-Dinsmore Tuli Sie durch eine Auswahl verschiedener Praktiken und eine Auswahl an Erfahrungen führen.

Mehr Urlaubs-Essentials: Reisen Sie minimal und umweltfreundlicher mit dem *S'ip von S'well* Reise-Becher, (Link entfernt), (Link entfernt), und der *School of Life Karten der Perspektive* für deine achtsamen Momente.

# Yoga zum Schwimmen

Ob ein Sprung ins Meer, ein spontanes wildes Schwimmen in einem See oder eine Runde im örtlichen Schwimmbad – beim Schwimmen müssen wir uns ganz anders bewegen, als wir es normalerweise tun würden. Schwimmer verspüren oft Verspannungen in den Schultern und im oberen Rücken, und wenn Sie vor kurzem Schwimmen als Teil Ihres Trainingsprogramms übernommen haben, kann es schwierig sein, effizient zu atmen. Probieren Sie diese Tipps aus, um mehr aus Ihrem Schwimmen herauszuholen und verkrampfte Schultern zu lösen:

1. Dehnübungen nach dem Schwimmen erfordern eine Konzentration auf die Schultern und den oberen Rücken. Entscheiden Sie sich also für einfache Bewegungen wie eine Überkopfdéhnung, das Einfädeln der Nadel aus einer Viererposition und die Armpositionen von *Garudasana* (Adlerpose) und *Gomukhasana* (Kuhgesichtshaltung). Um verspannte Rückenmuskeln zu massieren, verwenden Sie die Yogamatters Kork-Erdnuss-Massagerolle, die die Muskeln auf beiden Seiten der Wirbelsäule tief massieren kann.
2. Für Schwimmanfänger kann es überraschend sein, wie wichtig die richtige Atmung ist, um sich im Wasser gut zu bewegen. Schwimmer haben bekanntlich eine große Lungenkapazität, und das Atmen beim Üben von Schlägen wie dem Vorkrabbeln kann bei guter Ausführung auch als Entspannungstechnik dienen. Um deine Atmungsfähigkeit zu verbessern, Bücher wie (Link entfernt) und *Die Kraft des Atems* von Swami Saradananda bieten tolle Einblicke und verschiedene Techniken. Du kannst auch üben *kohärente Atmung*, über online geführte Videos – einfach sechs Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen. Diese Praxis ist auch ein kraftvoller Weg, um das Nervensystem zu entspannen.

# Yoga zum Radfahren

Was könnte sich sommerlicher anfühlen als eine Radtour? Auf schattigen Wegen oder sonnigen Radwegen zu radeln und neue Teile des Landes zu erkunden, sind großartige Möglichkeiten, diese Jahreszeit zu genießen. Ähnlich wie beim Schwimmen müssen wir beim Radfahren andere Muskeln einsetzen als im täglichen Leben, was zu einem *Menge* von Enge am Tag nach Ihrer Fahrt. Dehnen Sie sie aus und kehren Sie mit diesen Tipps so schnell wie möglich zurück:

1. Haltungen wie *Virabhadrasana 1 und 2* (Krieger 1 und 2), sowie *Trikonasana* (Dreieck-Pose) eignen sich hervorragend, um Verspannungen im Unterkörper zu lösen und gleichzeitig Kraft in den Beinen aufzubauen. Versuchen Sie sitzende Vorwärtsfalten, *Balasana* (Kindpose) und *Baddha Konasana* (Bound Angle Pose – Sitzen mit sich berührenden Fußsohlen und

seitlich ausgestreckten Knien) um die Hüften, Kniesehnen und Adduktoren zu dehnen. Vor allem, wenn sich Ihr unterer Rücken eng anfühlt, fügen Sie ein wenig Höhe hinzu, indem Sie sich auf die Yogamatters rund um die Zafu-Meditation Kissen oder die (Link entfernt)

Wenn Sie sich nach vorne beugen und am Lenker eines Fahrrads festhalten, kann dies zu Verspannungen in Handgelenken, Schultern, Brust und Nacken führen. Üben Sie nach dem Radfahren erholsame Rückbeugen auf dem Yogamatters Kissen aus Buchweizen aus Bio-Baumwolle. Andere erholsame Haltungen wie eine zurückgelehnte Virasana (Heldenpose) und eine zurückgelehnte Drehung können helfen, Spannungen nach dem Radfahren zu lösen. Erhöhen Sie das Polster mit Korksteine, und um sich vollständig zu entspannen und neu zu erholen, gönnen Sie sich eine Augenmaske aus Bio-Baumwolle auch.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**