



Die Top 4 Meditationskissen zur Unterstützung Ihrer Praxis

Zur Feier des Weltmeditationstages haben wir unsere Top 4 herausgesucht Yogaangelegenheiten Meditationskissen zur Unterstützung Ihrer Praxis – egal wie lange Sie meditieren oder wo Ihre Praxis stattfindet. Meditation ist ein zentraler Bestandteil jeder Yoga-Praxis, und ehrlich gesagt waren die ersten Yoga-Haltungen nicht dazu gedacht, an körperlicher Stärke oder Flexibilität zu arbeiten, sie waren Meditationshaltungen, die darauf abzielten, den Geist zu fokussieren. In klassischen Yoga-Texten wie dem Hatha Yoga Pradipika, Wir finden Sitzhaltungen wie Virasana (Heldenhaltung), Svastikasana (glückverheißende Haltung), Siddhasana (Adeptenhaltung), Padmasana (Lotushaltung) und Sukhasana (leichte Haltung), die alle zur Meditation verwendet wurden. Obwohl dies spezifische Meditationshaltungen sind, bedeutet das nicht, …



Zur Feier des Weltmeditationstages haben wir unsere Top 4 herausgesucht *Yogaangelegenheiten* Meditationskissen zur Unterstützung Ihrer Praxis – egal wie lange Sie meditieren oder wo Ihre Praxis stattfindet. Meditation ist ein zentraler Bestandteil jeder Yoga-Praxis, und ehrlich gesagt waren die ersten Yoga-Haltungen nicht dazu gedacht, an körperlicher Stärke oder Flexibilität zu arbeiten, sie waren Meditationshaltungen, die darauf abzielten, den Geist zu fokussieren.

In klassischen Yoga-Texten wie dem *Hatha Yoga Pradipika*, Wir finden Sitzhaltungen wie Virasana (Heldenhaltung), Svastikasana (glückverheißende Haltung), Siddhasana (Adeptenhaltung), Padmasana (Lotushaltung) und Sukhasana (leichte Haltung), die alle zur Meditation verwendet wurden. Obwohl dies spezifische Meditationshaltungen sind, bedeutet das nicht, dass Sie nicht meditieren können, wenn sich Ihr Körper in diesen Haltungen nicht wohl fühlt! Auch in Texten, die vor langer Zeit geschrieben wurden, wie z *Yoga-Sutras von Patanjali*, Der Praktizierende wird angewiesen, herauszufinden, welche Art des Sitzens beides ist *stira* (stetig) und *Sucha* (gemütlich). Wenn Sie also entscheiden, welches Meditationskissen für Ihre Praxis am besten geeignet ist, sollten Sie wissen, dass es tatsächlich so ist *Ihre Praxis* – es ist wichtig, dass es bequem für dich ist! Ihre Meditationspraxis ist Ihre ganz persönliche Zeit zum Nachdenken, Ausruhen, Verjüngen und Zeit, um sich für eine Weile auf sich selbst einzustellen. Lesen Sie weiter und wählen Sie Ihren Favoriten.

Zafu Meditationskissen aus Hanf

Das **meistverkaufte Zafu-Kissen** sind jetzt in natürlichem Hanf erhältlich und mit natürlichen Buchweizenschalen gefüllt. Das Wort *zafu* übersetzt „za“ bedeutet „sitzen“ und „fu“

bedeutet „Schilfkeule“, das Originalmaterial, mit dem diese Kissen im japanischen Stil gefüllt sind. Diese traditionelle Kissenart eignet sich am besten für eine Sitzweise im Schneidersitz, wie z *Sukhasana*, *Padmasana*, oder halber Lotussitz, und sie sind klein genug, um sie leicht zu verstauen, auch für diejenigen mit begrenztem Platz (obwohl sie so schön aussehen, dass ich meine persönlich auch als alltägliche Haushaltswaren verwenden würde!). Viele Schüler sagen, dass ihre Knöchel wund werden, wenn sie zur Meditation sitzen, weshalb die Zafu-Meditationskissen perfekt zu den passen (Link entfernt); Ein luxuriöses und großes weiches Kissen, das eine warme und unterstützende Basis für Ihre Praxis bietet. Die Zabuton-Kissen werden auch langfristig in Indien ethisch hergestellt *Yogaangelegenheiten* Partner.

(Link entfernt)

Yogaangelegenheiten haben hart daran gearbeitet, bestehende Produkte nachhaltiger und umweltfreundlicher zu machen, und jetzt die **Meditationskissen im klassischen Stil** Der Bezug

besteht aus 100 % Bio-Baumwolle und ist mit natürlichen Buchweizenschalen gefüllt, was ihn zur ethischen Wahl für Ihre Meditationspraxis macht. Für diejenigen, die es schwierig finden, bequem auf dem Boden zu sitzen, bietet dieses etwas höhere und stützendere Meditationskissen zusätzliche Höhe, die durch Hinzufügen oder Entfernen der Buchweizenfüllung angepasst werden kann. Ein weiteres Requisit, das sich perfekt als Wohnaccessoire eignet, sind die Kissen in verschiedenen Farben erhältlich und eignen sich hervorragend für eine Reihe von Sitzpositionen, einschließlich *Virasana* oder auch „Heldenpose“, bei der man sich auf die Fersen setzt. Kombinieren Sie dieses Kissen für die Meditationen am frühen Morgen mit dem *Yogaangelegenheiten* Yogadecke aus natürlicher Baumwolle, aus umweltfreundlicher Baumwolle.

(Link entfernt)

Ich erwähnte **der Zabuton** früher, da es perfekt mit dem Zafu-Kissen von Yogamatters harmoniert, aber diese großen, weichen und warmen Bodenkissen können auch einzeln verwendet

werden und sind eine tragende Säule in traditionellen japanischen Haushalten. Die Größe des Zabutons bedeutet, dass es für viele Sitzstile geeignet ist und auch für zusätzlichen Komfort im Liegen für Ihre Meditationspraxis verwendet werden kann. Hergestellt aus 100 % Bio-Baumwolle und gefüllt mit weicher, recycelter Recron-Faserfüllung, ist der Zabuton umweltfreundlich und atmungsaktiv – wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, kann der Zabuton auch als weiches Bodenkissen verwendet werden. Wenn Sie sich gerne für Ihre Meditationsübungen hinlegen oder eine Yoga-Nidra-Praxis zur Entspannung mit Audioguides ausprobieren möchten, [z \(Link entfernt\)](#), benutze einen *Yogaangelegenheiten* Augenkissen aus Bio-Baumwolle für eine wunderbar weiche, mit Leinsamen gefüllte und nach Lavendel duftende Art, die Augen zu entspannen.

Yogamatters Crescent Meditationskissen

Das Sonderangebot **Halbmondform dieser Zafu-Meditationskissen** sind ideal für diejenigen, die gerne im Schneidersitz sitzen, da sie speziell für Körperhaltungen wie

gemacht sind *siddhasana* (eine klassische Haltung mit gekreuzten Beinen), Lotus oder halber Lotus. Um dir zusätzliche Höhe und Unterstützung zu geben, verwende a (Link entfernt) unter dem Kissen, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr unterer Rücken beim Sitzen rund ist, rollen Sie a (Link entfernt) und platzieren Sie es an der Rückseite des Kissens, sodass Ihr Becken leicht nach vorne gekippt und der untere Rücken gestreckt wird. Mit einem praktischen Tragegriff ist das Halbmond-Meditationskissen eine großartige Stütze, die Sie zum Unterricht mitnehmen können.

Unabhängig davon, ob Ihre Meditationspraxis fünf Minuten oder länger dauert und ob es bereits eine tägliche Gewohnheit oder ein günstiger Moment des Friedens ist, die Forschung zur Schaffung gesunder Gewohnheiten zeigt, dass wir es sind, wenn wir einen bestimmten Ort oder ein bestimmtes Objekt mit einer Gewohnheit verbinden viel wahrscheinlicher, es zu tun! Um eine regelmäßige Meditationsgewohnheit zu Hause zu schaffen, platzieren Sie Ihr Kissen an einer Stelle, an der Sie es sehen und regelmäßig leicht darauf zugreifen können, so dass das Kissen eine Einladung ist, Ihre persönliche Praxis beizubehalten.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki