

Fünf Praktiken zur Reduzierung von Angst und Stress

Zakiya Bishton ist der Gründer von Mindwalk Yoga, einem virtuellen Wohlfühlstudio und sozialen Unternehmen mit der Mission, Yoga für das geistige Wohlbefinden für alle zugänglich zu machen. Zakiyas Fokus liegt auf der Yogatherapie bei Angstzuständen, PTBS, Schlaflosigkeit und Traumata. Zaikya teilt 5 einfache Posen, um Angst und Stress abzubauen. Gesichtsfreigabe im Sitzen Eine sanfte Gesichtsbehandlung, um Muskelverspannungen zu reduzieren und zu aktivieren das sympathische Nervensystem. Ich liebe es, dies zwischen den Online-Kursen zu tun, es hilft mir, den Tag mit einem energiegeladenen Gesicht anzugehen. Wie man: Finden Sie eine bequeme Art, auf einem Kissen/Stuhl/Sofa zu sitzen. Nehmen Sie sich einen …



Zakiya Bishton ist der Gründer von Mindwalk Yoga, einem virtuellen Wohlfühlstudio und sozialen Unternehmen mit der Mission, Yoga für das geistige Wohlbefinden für alle zugänglich zu machen. Zakiyas Fokus liegt auf der Yogatherapie bei

Angstzuständen, PTBS, Schlaflosigkeit und Traumata. Zaikya teilt 5 einfache Posen, um Angst und Stress abzubauen.

Gesichtsfreigabe im Sitzen

Eine sanfte Gesichtsbehandlung, um Muskelverspannungen zu reduzieren und zu aktivieren das sympathische Nervensystem. Ich liebe es, dies zwischen den Online-Kursen zu tun, es hilft mir, den Tag mit einem energiegeladenen Gesicht anzugehen.

Wie man: Finden Sie eine bequeme Art, auf einem Kissen/Stuhl/Sofa zu sitzen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Leichtigkeit zu finden. Bitte führen Sie Ihre ersten beiden

Finger zu Ihren Schläfen und reiben Sie sanft in kreisenden Bewegungen. Vielleicht finden Sie es schön, die Augen zu schließen. Machen Sie dasselbe auf der Oberseite Ihres Kiefers.

Gestützte Pose des Kindes

Verwendete Requisiten: Nackenrolle aus Buchweizen aus Bio-Baumwolle und Decke aus Bio-Baumwolle in sanftem Taupe. Eco Rise Mat in Eukalyptus. Paar Korkblöcke

Eine sich selbst ernährende Position, um das Energieniveau zu erneuern und Sie dabei zu unterstützen, sich sicher zu fühlen.

Besonders gut vor dem Schlafengehen, um Ihr Nervensystem in einen erholsamen Zustand zu versetzen.

Wie man: Knien Sie vor einem Polster oder gestapelten Kissen. Du kannst dich dafür entscheiden, eine Decke zwischen deinen Hintern und deine Fersen zu legen. Entdecken Sie, was sich für Sie richtig anfühlt. Bringen Sie Ihren Vorderkörper sanft nach unten, um auf dem Polster/Kissen zu ruhen, fügen Sie 2 Blöcke unter dem Polster hinzu, wenn Sie mehr Höhe benötigen. Platziere deine Arme neben dir oder vor dir. Option zum Schließen der Augen. Nehmen Sie hier einige langsame Atemzüge, während Sie sich sanft in diese sich selbst pflegende Position befreien.

Verwendete Requisiten: Nackenrolle aus Buchweizen aus Bio-Baumwolle und Decke aus Bio-Baumwolle in sanftem Taupe.
(Link entfernt)

Sitzende Selbstumarmung

Verwendete Requisiten: Zafu Meditationskissen aus Bio-Baumwolle in sanftem Taupe und (Link entfernt)

Zeigen Sie sich etwas Liebe mit einer Selbstumarmung. Dies kann sich unterstützend anfühlen, wenn Sie sich überfordert fühlen oder Ihr Geist beschäftigt ist.

Wie man: Finden Sie eine bequeme Art, auf einem Kissen/Stuhl/Sofa zu sitzen. Legen Sie die gegenüberliegenden Hände auf Ihre Schulter und drücken Sie sie sanft, ein bisschen wie bei einer Selbstmassage. Neigen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust und halten Sie einen Moment inne, um zu bemerken, wie Sie sich fühlen. Nehmen Sie hier einige langsame Atemzüge. Ich benutze auch gerne die Mantras „hier“ und „geerdet“, um mich in den Moment zu bringen und rasende Gedanken zu reduzieren.

Unterstützte Bridge-Pose

Verwendete Requisiten: Kleine rechteckige Nackenrolle und Decke aus Bio-Baumwolle beide in Mellow Taupe. Sandsack aus Hanf in natürlich. (Link entfernt)

Stellen Sie das Energieniveau in der unterstützten Bridge-Pose wieder her und erneuern Sie es. Backbends können das

Selbstwertgefühl steigern und mit dieser unterstützten Pose können Sie das Energieniveau erhöhen, ohne Energie aufzuwenden.

Wie man: Nimm ein paar Klötze und halte sie in der Nähe. Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie, Fußsohlen auf dem Boden. Heben Sie Ihren Po an und bringen Sie die Blöcke unter Ihren Po/Rücken Ihrer Hüften. Finden Sie Komfort und entdecken Sie, was sich für Ihre Arme richtig anfühlt – über Ihrem Kopf auf dem Boden oder neben Ihrem Körper.

Unterstützte Savasana-Pose

Verwendete Requisiten: Decke aus Bio-Baumwolle, Augenkissen aus Bio-Baumwolle, Nackenrolle aus Buchweizen aus Bio-Baumwolle alles in sanftem Taupe. Sandsack aus Hanf in natürlich. (Link entfernt)

Reduzieren Sie Angst in dieser zutiefst erholsamen, gestützten

Position.

Wie man: Legen Sie sich auf den Rücken, die Kniekehlen gestützt, der Hinterkopf gestützt, ein Augenkissen und eine Decke, um Ihren Körper zu bedecken. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was sich für Sie richtig anfühlt. Sie können auch einen Sandsack auf Ihren Bauch legen, der sich sehr erdend anfühlen kann. Versuchen Sie hier, einige langsame Bauchatmungen zu machen, oder Sie können sich eine geführte Meditation anhören.

Verwendete Requisiten: Decke aus Bio-Baumwolle, Augenkissen aus Bio-Baumwolle, Nackenrolle Buchweizen aus Bio-Baumwolle, Kleine rechteckige Nackenrolle alles in sanftem Taupe. Sandsack aus Hanf in natürlich. (Link entfernt)

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki