



Kokonaisvaltaiset vinkit terveelle kesälle

Jos olet lukenut vuodenaikojen elävien blogi -viestejäni ennen kuin tiedät, että jokainen kausi sisältää täysin erilaisen energian ja tuntea olonsa hyväksi ympäri vuoden, hyötymme elämäntyyliämme kauden toiseen.

Kausiluonteisesti asuminen ei tarkoita, että joudut tekemään suuria muutoksia elämässä muutaman kuukauden välein, mutta pienet ja yksinkertaiset mutta tehokkaat muutokset, jotka hyödyttävät meitä kaikilla tasoilla. Kun siirrymme kevästä kesään, saatat jo tuntea tarpeen muuttaa aamurutiiniasi, ruokavalintasi tai viikonloppusuunnitelmasi tai sinulla on tunne, että sinulla on muutos ...



Jos olet lukenut lukemani kausiluonteiset elävät blogi-viestit Ennen sitä jokainen kausi sisältää täysin erilaisen energian ja tuntea olonsa hyväksi koko vuoden ympäri, hyötymme muuttamisesta elämästämme vuodenajasta. Kausiluonteisesti asuminen ei tarkoita, että joudut tekemään suuria muutoksia elämässä muutaman kuukauden välein, mutta pienet ja yksinkertaiset mutta tehokkaat muutokset, jotka hyödyttävät

meitä kaikilla tasoilla. Kun siirrymme keväästä kesään, saatat jo tuntea tarpeen muuttaa aamurutiiniasi, ruokavalintasi tai viikonloppusuunnitelmasi tai sinulla on tunne, että tarvitset muutosta, mutta et tiedä mistä aloittaa. Tässä artikkelissa tutkimme muutamia yksinkertaisia, kokonaisvaltaisia menetelmiä arkielämään, joiden kanssa voit valmistaa kehosi ja mielesi kesäksi (ei, "rannan kehon koulutusta"!) Ja siten alkaa korjata kausielämän etuja.

vuodenaikojen Yin & Yang

kesä on "yang" -energian kohokohta; Ajattele kirkkaita, kuumia, aurinkoisia päiviä, jolloin olet täynnä energiaa ja sinulla on päivä täynnä hauskoja suunnitelmia. Se on kesän energia. Aivan kuten ympärillämme olevat kasvit ja puut ovat täydessä kukassa ja niiden vuodenajan kasvussa, tuntuisimme tietysti kesällä energisemmäksi, jos eläisimme kausiluonteisesti. Ehkä se kuulostaa sinulta? Se liittyy todellakin pidempään auringonpaisteisiin ja hormonien vaikutuksiin ja vuorokausirytmiiin, jotka tunnetaan myös nimellä "sisäinen kello" aurinkoisemmilla kuukausina. Auringonvalo voi lisätä "serotoniiniksi" tunnetun kemikaalin, mikä lisää mielialaa ja energiatasoa ja auttaa meitä tuntemaan olonsa rauhalliseksi ja keskittyneeksi. Päinvastoin on pimeinä talvikuukausina, kun joissakin ihmisissä oleva alhainen auringonvalo aiheuttaa ns. Serotoniinin puutoksen *surullinen* tai "kausiluonteinen affektiivinen häiriö".

perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan jokainen kausi määrää myös toinen energinen liike. Kevät on "ylöspäin", kun taas kesä on "ulkoisesti" ja laaja. Voit tunnistaa tämän näkemällä, kuinka kasvit kasvavat - keväällä maasta ylös ja kesällä. Laajennusliike ulkopuolelle heijastuu myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, joka olisi ollut kesällä paljon laajempi kuin talvella. Kylmät kuukaudet sopivat

paremmin halaamiseen talomme kanssa läheisen perheen ja rakkaillemme kanssa, kun taas lämpimät kesäkuukaudet tehdään tapaamaan monia uusia ihmisiä, matkustamaan kotoa ja sanomaan "kyllä" lisää kutsuihin.

Ayurvedan (joogan "sisartiede") muinainen viisaus tunnistaa kesän kauteen, jolloin "Pitta" -energia on korkein, joka on kytketty tuleen ja veteen. Jos olemme terveellisessä, tasapainoisessa tilassa, Pitta-energia auttaa meitä tuntemaan itseluottavan, energisen, vahvan ja keskittyneen, suorittamaan tehtäviä tehokkaasti ja tukemaan vahvaa aineenvaihduntaa. Kuitenkin, jos tästä tulisesta energiasta tulee liiallista (tunnetaan nimellä "Pitta-Ungerwebt"), voimme tuntea ärsytynä, tulehtuneena, vihaisena, pakkomielteisesti, voimme liioitella ja liioitella fyysistä toimintaa, yrittää tarkistaa liian monia asioita. Tee luettelo, koe verensokerin vaihtelut ja lopulta palaa. Ayurveda käyttää usein *'periaatetta sama, ja päinvastainen tuo tasapainon', niin, että valitsemme näissä kuumissa Pitta -kesäkuukausina, jotka antavat meille mahdollisuuden tehdä tauko työstä ja "tekemästä" laittaa ja keskittyä enemmän yksinkertaiseen "olemiseen".*

Joten kesä näyttää olevan paljon enemmän kuin vain lämpimämpi sää-vaihdamme tällä kaudella, energia muuttuu dramaattisesti, joten valitse suosikit näistä kokonaisvaltaisista vinkistä terveellisemmälle kesälle, jotta tunnet olosi hyväksi!

pranayama

Joogatoimet voivat auttaa meitä tuntemaan rauhallisen, energisen ja keskittyneenä, ja niitä voidaan jopa käyttää meditaatiokäytäntöinä. (linkki poistettu) on hieno resurssi oppia monia erilaisia pranayama-käytäntöjä suurilla etuilla ja ymmärtää sen takana olevaa tekniikkaa

ja merkitystä. Käytä hengitysharjoittelua pitääksesi vartalo viileänä kuumina kesäpäivinä Jos haluat tehdä tämän, käännä kielesi putken muotoon (jos et pysty tekemään niin, venytä vain kielesi ulos) ja hengitä ilmaasi "putken" läpi kuin olki. Sulje suu, hengitä sitten hitaasti nenän läpi ja toista tämä kahdesti. Tämä käytäntö on tehokas jäähdyttämään kehoa, kun se tuntuu ylikuumenemiselta tai ärtyneeltä. Muut nisäkkäät, kuten koirat, venyttävät myös kielensä vartaloon jäähdyttämään, koska he eivät voi hikoitua ihonsa läpi.

painepisteet

perinteisen kiinalaisen lääketieteen harjoittelu suosittelee usein akupunktiota tai akupressurointikäsittelyä jokaisen kauden alussa siten, että kehon energia virtaa harmonisesti vuodesta toiseen. TCM:ssä kesän määrää paloelementti, joka liittyy sydämeen ja ohutsuoleen. Siksi painepisteitä käytetään suhteessa näihin elimiin pitääkseen ne terveinä. Piste Si 5 (ohutsuoli 5) voi auttaa henkisellä selkeydellä ja rauhallisuudella, kun taas kämmenen keskellä oleva painepiste tunnetaan *lao gong* voi auttaa ylimääräisen lämmön poistamisessa, lisäämään suuhun haavia ja rauhallista energiaa. Jalkopohjat sisältävät myös monia akupressureita ja refleksivyöhykepisteitä, joten kokeile mattoa, kuten [\(linkki poistettu\)](#) rauhoittaaksesi ja stimuloidaksesi 42 pistettä jokaisella jalalla stressin vähentämiseksi ja palamisen estämiseksi.

Tuo harjoittelu ulkopuolelle

Kehomme tietää vain, mikä vuodenaika, kun todella menemme luontoon ja sukellamme kauteen! Auringonvalon määrä ja voimakkuus lähettää aivoille signaaleja, jotka osoittavat, mikä kausi se on, ja kun

menemme ulos aamulla, silmillemme altistuva luonnollinen auringonvalo merkitsee aivoja, että on huomenna ja aika tuntuu myös energiseltä. Luonnolliseen päivänvaloon aikaisin aamulla auttaa säätämään sisäkellon oikeaan aikaan, mikä saa meidät tuntemaan hereillä ja uninen yöllä, kun se pimeää. Yksi suosikkimenetelmistäni käyttää joogaharjoitukseni ja aamuvalon altistumisen etuja on saada matoni ulkopuolelle muutaman pyöreän auringon tervehdyksen saamiseksi. (Link Away) on uskomattoman kevyt ja erittäin tahmea, jotta voit viedä sen puutarhaan tai parvekkeelle ja jopa pakata sen helposti matkalaukkuun kesälomalle!

juo tarpeeksi

Jopa pieni kuivuminen voi aiheuttaa aivojen sumua, kuivaa ihoa, ummetusta ja väsymystä. Jos päivät ovat kuumia ja kuivia, siksi on vielä tärkeämpää pysyä hydratoituneena. Monipuolinen, erityisesti suunniteltu (linkki poistettu) pitää vettä aamu-ajon tai joogakurssin loppuun saakka, ja sitä voidaan käyttää myös teetä pitämiseen mukavasti lämpimänä. Jos sinulla on vaikeuksia juomavettä, koska se on "tylsää", voit inspiroida *Tori Holmesin kauneusvettä* kirja ladata vettä yrttien, adaptogeenisten, kiteiden ja muiden luonnollisten ainesosien avulla.

Vaihda kesäjoogakaappiin

Me kaikki rakastamme muutamia jooga -säärystimä, mutta juhannuksen superhikisten kursseille shortsit ovat joskus hyvä valinta . varsinkin jos nautit dynaamisesta Vinyasa-kurssista tai kunto-studiokoulutuksesta, shortsien käyttäminen voi suojata sinua ylikuumenemiselta ja antaa sinulle mahdollisuuden hyötyä enemmän istunnostasi (sen sijaan, että romahtaisi hitsaushämärässä ...). (linkki poistettu) on

valmistettu pehmeästä, ilmavasta materiaalista, joka on valmistettu kierrätetyistä pulloista, hiki ja nopeasti kuivuminen ja täydelliset aurinkoisina päivinä pyörämatkailijoiden hameen alla.

Minkä kärjen on otettava eniten kesällä? Oletko jo alkanut tehdä muutoksia, jotka auttavat sinua elämään kausiluonteisesti tänä vuonna?

Yogamattin kynästä

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki