

## **Spring Equinox: Stimmungsaufhellende Praktiken, um sich leichter und heller zu fühlen**

Wenn wir aus einem dunklen Winter hervorgehen und mehr von uns in Großbritannien aufgrund von Pandemiebeschränkungen zusätzliche Zeit im Haus verbracht haben, kann es wie ein Blick in eine andere Welt erscheinen, wenn wir die ersten Anzeichen des Frühlings erleben. Nach Regen, dunklen Nächten und tiefem Schnee geben uns die blühenden Bäume und blühenden Blumen alle Zeichen der Hoffnung, nach denen wir gesucht haben. Längere, wärmere Tage erinnern daran, dass am Ende des Tunnels zwar Licht ist, aber nach einer so langen Zeit der Unvorhersehbarkeit und Angst ist es möglicherweise etwas schwieriger als gewöhnlich, auch in unserem Schritt einen Frühling &hellip;



Wenn wir aus einem dunklen Winter hervorgehen und mehr von

uns in Großbritannien aufgrund von Pandemiebeschränkungen zusätzliche Zeit im Haus verbracht haben, kann es wie ein Blick in eine andere Welt erscheinen, wenn wir die ersten Anzeichen des Frühlings erleben. Nach Regen, dunklen Nächten und tiefem Schnee geben uns die blühenden Bäume und blühenden Blumen alle Zeichen der Hoffnung, nach denen wir gesucht haben. Längere, wärmere Tage erinnern daran, dass am Ende des Tunnels zwar Licht ist, aber nach einer so langen Zeit der Unvorhersehbarkeit und Angst ist es möglicherweise etwas schwieriger als gewöhnlich, auch in unserem Schritt einen Frühling zu spüren. Um uns selbst zu helfen, wenn es darum geht **Bekämpfung von Depressionen, schlechte Laune** Die Frühlings-Tagundnachtgleiche am 20. März ist eine großartige Zeit, um einige dieser Tipps für Lifestyle-, Diät- und Yoga-Übungen umzusetzen. Verwenden Sie diese, um Ihre Stimmung zu verbessern, sich energetisiert zu fühlen und in den kommenden helleren Tagen willkommen zu sein.

## **Ändern Sie Ihre Perspektive für Spring Equinox**

Geist und Körper arbeiten zusammen; Wenn unser Geist ängstlich und beschäftigt ist, geben unsere Körper oft aussagekräftige Zeichen ab. Sie werden vielleicht bemerken, dass Sie, wenn Sie sich Sorgen machen, dazu neigen, die Schultern zu krümmen, den Atem anzuhalten oder auf den Boden zu schauen. Auf die gleiche Weise sendet dies, wenn unser Körper gebeugt ist oder auf den Boden schaut, ein Signal an den Geist, dass wir uns besorgt oder gestresst fühlen, und der Zyklus geht weiter. Konzentration auf die Verbesserung der Körperhaltung durch Bewusstsein und **Yoga-Praxis** kann einen großen Unterschied in der Art und Weise machen, wie wir stehen, sitzen und deshalb denken, aber es gibt auch einen einfachen Trick, um die Perspektive sofort zu wechseln: Nachschlagen. Wenn wir zum Baumdach hinauf zu den Wolken oder Sternen schauen, werden wir wahrscheinlich einen Moment der Ehrfurcht erleben. Untersuchungen legen nahe, dass Ehrfurcht das geistige Wohlbefinden und das Glück verbessern,

Sie demütiger fühlen lassen und ein direkter Weg ist, das Ego zu überwinden. Es gibt eine starke Beziehung zwischen Ego-Desillusion und Ehrfurcht, und wir können diese Emotion nutzen, um die zugrunde liegende Einheit zu erkennen, die sich durch die gesamte Natur und uns selbst zieht.

## **Surya Bhedana (Atmung des rechten Nasenlochs)**

Die Art und Weise, wie wir atmen, hat einen wirklich tiefgreifenden Einfluss auf den Geist. Um sich ruhiger und ausgeglichener zu fühlen, ist eine einfache Übung von *Sama Vritti* oder ‚gleicher Atem‘ kann sehr effektiv sein – üben Sie, indem Sie bis fünf einatmen, fünf halten, fünf ausatmen und fünf weitere halten. Wiederholen Sie fünf Mal. Um Gefühle von Schwere oder Lethargie zu verändern, *Surya Bhedana*, Bekannt als „sonnenaktivierender Atem“ oder häufiger als „rechte Nasenlochatmung“, kann dies schnell wirken und Ihnen helfen, sich heller und motivierter zu fühlen. Das Atmen auf diese Weise regt den ‚Pingala Nadi‘ an – einen subtilen Energiekanal, der durch den Körper fließt und Energie, Stimulation, Motivation, Verdauung und Konzentration steuert. Der Autor James Nestor hat auch mehrere Studien in sein Buch aufgenommen *Atem*, Dies zeigte, dass beim Üben von Surya Bhedana echte physische Veränderungen auftreten können. Um dieses Frühlingsäquinoktium zu üben, schließen Sie einfach Ihr linkes Nasenloch mit einem Finger oder Daumen und atmen Sie 12 Runden lang ruhig und langsam durch das rechte Nasenloch. Probieren Sie es aus!

## **Ergänzen Sie sich mit Nahrungsergänzungsmitteln und Kräutern**

Ich habe meinen fairen Anteil an pflanzlichen Heilmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln untersucht, und wenn es darum geht, das Stimmungsniveau auszugleichen, sind dies einige der besten natürlichen Verbindungen, die mir begegnet sind. Wie

immer ist es wichtig, einen Arzt zu konsultieren, dem Sie vertrauen, bevor Sie mit einer Supplementierung oder einem pflanzlichen Heilmittel beginnen, und diese Dinge nur ein paar Mal pro Woche einzunehmen, nicht jeden Tag.

### **Ashwagandha:**

Ein Tonikum für Männer und Frauen, **Ashwagandha** ist ein Adaptogen und hilft Körper und Geist buchstäblich, sich an Stressfaktoren anzupassen. Dieses Kraut stammt aus der alten ayurvedischen Medizin und wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, Angstzustände und schlechte Laune zu verringern, die Fruchtbarkeit zu verbessern und die Gehirnfunktion zu verbessern. Ich nehme dies regelmäßig und habe Vorteile, aber erkundige mich bei einem Arzt, ob es für Sie geeignet ist.

### **Löwenmähne:**

Ein Pilzextrakt, der nachweislich zur Vorbeugung von Alzheimer beiträgt, ein wirksames Mittel gegen PMT ist und die kognitive Funktion unterstützt. Ich persönlich habe das Gefühl, dass meine Stimmung viel ausgeglichener ist, und ich kann mich viel mehr konzentrieren und motiviert fühlen, wenn ich einen Teelöffel dieses Heilpilzes nehme. Besonders an Tagen, an denen ich weiß, dass Hormone an Stimmungsschwankungen beteiligt sind, kann dies helfen, einen ängstlichen oder gereizten Geist zu beruhigen und zu beruhigen.

### **Fischöl:**

Unser Körper braucht eine gute Menge Fett, um das Stimmungsniveau auszugleichen. Das Gehirn besteht nicht nur aus einem großen Prozentsatz an Fett, sondern die Polsterung um jede unserer Zellen besteht aus Fetten, und es ist wichtig, dass sie eine bestimmte Menge an „Polsterung“ aufrechterhalten, damit die Zellen effektiv kommunizieren können. Einfach gesagt; Wenn wir nicht genug Fett in unserer

Ernährung oder in unserem Körper haben, leiden unsere Stimmungsniveaus wirklich. Versuchen Sie, gesunde Fette aus hochwertigen Ölen, Avocado, Nüssen und Samen zu verwenden, und fügen Sie auch ein hochwertiges Omega-3- oder Fischöl-Supplement hinzu, wenn es für Sie geeignet ist.

## **Erstellen Sie Ihre Spring Equinox Happiness List**

Sich mit Dingen beschäftigen, die uns das Gefühl geben *glücklich* ist ein wichtiger Teil des Lebens, aber allzu oft wird es an den unteren Rand der To-Do-Liste verschoben oder ganz weggelassen. Wenn Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen, denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie tatsächlich etwas getan haben, das war *Spaß* und das hat dich fühlen lassen *glücklich*. War es alles zu lange her? Wenn das Glück in letzter Zeit im Leben stark gefehlt hat, versuchen Sie diese Technik, um es in diesem Frühlingsäquinoktium zurückzubringen:

Schreiben Sie eine Liste von 10 Dingen, die Sie glücklich machen (dies könnte buchstäblich sein *etwas*: malen, im Garten arbeiten, tanzen, mit Freunden interagieren, laufen, ein Instrument spielen oder Musik hören usw.) Schauen Sie sich die Liste an und verpflichten Sie sich, sich täglich mit mindestens einem dieser Dinge zu beschäftigen. **(Link entfernt)** und machen Sie es zu einem ebenso wichtigen Teil Ihres Tages wie das Zähneputzen oder das Einhalten von Arbeitsfristen.

## **Lass den Sonnenschein hinein**

Nur die Wettervorhersage zu sehen, die wärmere, sonnigere Tage vorhersagt, reicht aus, um die Stimmung zu verbessern, aber tatsächlich in die Sonne zu treten und ihre Energie aufzusaugen, ist ein wirksames Mittel. **Laut der** (Link entfernt), „Wir beziehen den größten Teil unseres Vitamin D zwischen Ende März und Ende September aus dem Sonnenlicht. Der Körper erzeugt Vitamin D durch direktes Sonnenlicht auf der

Haut im Freien. Aber zwischen Oktober und Anfang März bekommen wir nicht genug. “ Ich empfehle allen meinen Kunden, so früh wie möglich natürliches Sonnenlicht in ihren Tag zu bringen, um die Körperuhr neu einzustellen und die Stimmung zu verbessern. Wie uns die wachsende Forschung sagt, ist es eines der besten Dinge, um unseren Schlaf- und Wachzyklus auszugleichen und fast alle Gesundheitsmerkmale zu verbessern, jeden Tag genügend Sonnenlicht zu bekommen. Wenn Sie morgens als erstes ins Licht treten, schaltet dies Ihre Körperuhr für den Tag im übertragenen Sinne ein und gleicht den Rhythmus von Verdauung, Ausscheidung, Gehirnfunktion und Energie aus, um sich darauf vorzubereiten **eine gute Nachtruhe** auch. Wenn die Morgen nach diesem Frühlingsäquinoktium immer heller werden, wachen Sie mit der Sonne auf und treten Sie nach draußen, um sie zu begrüßen. Sie werden sich auf einen viel helleren und helleren Tag einstellen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

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