



Meditation und mehr...

Liebe Ashtanga Yogis und Yoginis,

geht es dir auch so: manchmal genießt man die Ruhe und Entschleunigung, die gerade in der Gesellschaft entsteht und dann wieder ist man unzufrieden, traurig, fühlt sich ausgebremst und ohnmächtig angesichts der Meldungen, die tagtäglich auf einen treffen.

Neben der **Yogapraxis** (dazu unten mehr), die uns in Balance hält, könnte man auch durch die **Liebende-Güte - Meditation** Gleichmut und innere Kraft erfahren.

Hier (nochmal) der Text, der viermal hintereinander gedacht oder gesprochen wird:

"Möge ich von liebender Güte erfüllt sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich friedlich und ruhig sein.
Möge ich glücklich sein."

Die erste Runde geht an uns selbst, die zweite an eine Person, die du bedingungslos liebst, die dritte Runde an eine Person, mit der keine Beziehung besteht (zB Briefträgerin usw) und die vierte Runde geht an eine schwierige Person. Wenn gerade keine verfügbar ist, kann man auch die vierte Runde für sich selbst sprechen oder denken.

Positive Gedanken verändern die Welt! Durch diese Liebende-Güte-Meditation verändert sich meine innere Haltung, die dann nach außen strahlt.

Wie kann ich darüberhinaus meine Gesundheit stärken?

Im Ayurveda gibt es die Empfehlung, die Atemwege zu pflegen, zu schützen und freizuhalten. Hier könnte ein Nasenspülkännchen zum Einsatz kommen, um die Schleimhäute zu reinigen, ayurvedisches Nasenöl pflegt danach. Auch ein Dampfbad mit heilenden Kräutern wie Thymian wäre hilfreich.

Um das Verdauungsfeuer zu stärken, was ja auch einen Einfluss auf unser Immunsystem hat, kann Kurkuma oder Langpfeffer der Nahrung zugesetzt werden und nicht zuletzt könnte man Kaffee und Alkohol nur in homöopathischen Dosen genießen.

...und noch ein Wort zur Ujjayi-Atmung :

die kraftvolle Atmung während der Yogapraxis stärkt unter anderem unser Immunsystem, indem die Lungen gut durchblutet werden. Auch kann Pranayama (Atemübungen) Kraft und Weite schenken. Achtet jedoch darauf, dass ihr **in einer sicheren Umgebung praktiziert**, in frischer Luft ohne niesende und hustende Mitbewohner!

Bleibt gesund! Herzliche Grüße und Namasté
Barbara

PS: Für alle, die einen Kurs gebucht haben: Sechs Stunden stehen jetzt noch aus, die wir -sobald dies wieder möglich ist - nachholen werden. Ich bin aber auch schon dabei, ein Online-Angebot zu prüfen, um diese Zeit zu überbrücken...