



Liebe Ashtanga Yogis und Yoginis,

im Moment werden wir ja wirklich total in den Augenblick geworfen. Alles ändert sich ständig. Aber genau das ist es ja, was wir durch Yoga lernen: im Hier und Jetzt zu sein.

Wir wissen zur Zeit nicht, was in drei Wochen sein wird, uns bleibt nichts anderes übrig, als den gegenwärtigen Augenblick zu gestalten. Das machen oder auch nicht machen, was jetzt im Moment angesagt und sinnvoll ist.

Nur den gegenwärtigen Augenblick kann man riechen, schmecken, sehen, fühlen und hören. Die Vergangenheit oder die Zukunft sind nur in Gedanken präsent. Und wenn man an die Zukunft denkt, kann es einem gerade ganz schön mulmig werden.

Aber wenn wir das "Jetzt" anpacken und die äußere Lage und unsere Gefühlslage akzeptieren, da sein lassen mit all den Änderungen, die unsere Situation derzeit mit sich bringt, dann komme ich in Einklang mit mir selbst, dann kehrt Ruhe und Frieden ein in mir.

Eine Folge davon kann sein, dass sich unser Geist positiv auf die Zukunft einstellt, denn wenn man die Gegenwart meistert, macht dies stark für die Zukunft.

Disziplin hilft uns auch dabei, in die Gegenwart zu kommen:

Nutzt die Zeit, die ihr normalerweise für die Yogastunde reserviert habt und geht zuhause auf die Matte!! In Gedanken können wir so zusammen üben:-)

Wer Fragen zur persönlichen Übungspraxis hat, kann mir gerne schreiben. Für die, die noch nicht so lange dabei sind: macht Sonnengrüße und das, woran ihr euch erinnert und zum Abschluss die drei Haltungen im Sitzen (Vorbeuge, Lotussitz bzw Schneidersitz und Utpluthi).

Herzliche Grüße und bis bald, Namasté  
Barbara