

Diese kleine Sequenz, die ich heute für euch zusammengestellt habe, belebt und weitet den Brustraum. Sie stärkt das Herz und die Lunge.

Auf der mentalen Ebene nährt sie unsere innere Kraft der Hingabe und des Vertrauens.

Vertrauen ist ein wertvoller Leitfaden auf dem Yoga Weg.

In der Yogaphilosophie ist das Vertrauen – „Sradha“ – die Weisheit des Geistes, die Klugheit des Herzens, die Mutter der Liebe. (dha – zugewandt sein)

Sradha ist das Fundament für Hingabe, lernen wir uns hinzugeben, entwickeln wir die Fähigkeit zu Vertrauen.

Vertrauen ist die Partnerin des Lebens. Vertrauen ist die Urquelle des Überlebens.

Im Augenblick ist es sehr wichtig, den Kontakt zu dieser Quelle aufrecht zu erhalten, zu vertrauen, zu glauben, zu hoffen und unser Bestes zu tun für uns selbst und unsere Umgebung.

Thich Nhat Hanh lehrt uns, unserem Körper aufmerksame Zuwendung zu schenken.

Jetzt haben wir die Möglichkeit, wir schenken uns wieder mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit.

Zu erinnern, „**dass ein schlagendes Herz unser Glück ist, Einatmen heißt zu feiern, dass wir lebendig und gesund sind.**“ Und, ist das nicht das größte Wunder – lebendig zu sein?

Mit dieser kleinen Sequenz möchte ich die einladen, dich an deine Lebendigkeit zu erinnern.

Übe sie, ein bis drei mal und wenn du magst, setze dich danach einen Augenblick hin, tauche ein in die Stille, und feiere deine Lebendigkeit.

Namaste

Silvia

