



Februar-Schneemond im Löwen

Willkommen zur ersten Folge unseres brandneuen monatlichen Mondblogs, in dem wir die Geschichten, Rituale, Selbstpflegepraktiken und astrologischen Verbindungen zum Vollmond beleuchten werden. Egal, ob Sie Ihr Leben auf den Mondzyklus ausrichten möchten oder sich einfach dafür interessieren, warum der Vollmond so wichtig ist, hier können Sie jeden Monat Wissen, Weisheit und Inspiration sammeln, um sich mit dem Vollmond zu verbinden. Es gibt viel Mystik rund um den Mond, aber es gibt auch viele fundierte und wissenschaftlich fundierte Beweise dafür, dass Menschen schon immer eine starke Verbindung zum Mondzyklus hatten. Forscher haben herausgefunden, dass viele alte Menschen bereits in der Jungsteinzeit …



Willkommen zur ersten Folge unseres brandneuen monatlichen Mondblogs, in dem wir die Geschichten, Rituale, Selbstpflegepraktiken und astrologischen Verbindungen zum

Vollmond beleuchten werden. Egal, ob Sie Ihr Leben auf den Mondzyklus ausrichten möchten oder sich einfach dafür interessieren, warum der Vollmond so wichtig ist, hier können Sie jeden Monat Wissen, Weisheit und Inspiration sammeln, um sich mit dem Vollmond zu verbinden.

Es gibt viel Mystik rund um den Mond, aber es gibt auch viele fundierte und wissenschaftlich fundierte Beweise dafür, dass Menschen schon immer eine starke Verbindung zum Mondzyklus hatten. Forscher haben herausgefunden, dass viele alte Menschen bereits in der Jungsteinzeit vor der Landwirtschaft vor etwa 12.000 Jahren „Mondanbeter“ oder Mondkultisten waren. Während die Sonne als Quelle des Lebens angesehen wurde, galt der Mond als Wegweiser und Beschützer. In der vorlandwirtschaftlichen Zeit lebten die Menschen als nomadische Jäger und Sammler, die von Ort zu Ort reisten, um Nahrung zu sammeln und Schutz zu schaffen. Stämme, die in den Wüsten lebten, reisten unter dem kühlen Licht des Mondes, nutzten sein Licht, um sie zu führen, und entwickelten daher eine enge Beziehung zum Mond und seinen vielen Phasen. Lange vor der Uhr oder der Sonnenuhr „war der Mond der erste bekannte Zeitmesser. Die Zeit wurde in „Monate“ unterteilt, die jeweils mit dem Neumond begannen“, sagt Leo Rogers, Forscher von der University of Cambridge.

Es scheint, dass die Menschen den Mond noch vor mehr als 12.000 Jahren benutzten, um die Zeit zu messen. Ein Knochenstück, das heute als „Blanchard-Knochen“ bekannt ist, wurde in Frankreich entdeckt und ist über 20.000 Jahre alt. Auf einer Seite des Knochens befinden sich Markierungen für den dunklen, abnehmenden und neuen Mond, während auf der anderen Markierungen für Helligkeit und Vollmond sind. Nach vielen Forschungen und Diskussionen ist die These, dass diese Knochenmarkierungen – neben den physischen Mondphasen – auch die „Monde“ oder Menstruationszyklen von Frauen darstellen, wobei der weibliche Zyklus im Durchschnitt etwa 28 Tage dauert (obwohl alles zwischen 21 bis 40 Tage können auch als völlig normal angesehen werden).

Der Vollmond im Fokus

Wenn wir also wissen, dass Menschen seit Tausenden von Jahren eine direkte Verbindung zum Mond haben, warum ist es dann der Vollmond, der heute die ganze Aufmerksamkeit zu bekommen scheint? Der Vollmond hat einen tiefgreifenden Einfluss auf so ziemlich alles Leben auf der Erde; Vögel nutzen das Licht des Mondes, um sich während des Zugs zurechtzufinden, und viele Vögel synchronisieren ihren Zug tatsächlich so, dass sie bei Vollmond an ihrem Ziel ankommen. Das massenhafte Laichen von Korallen am Great Barrier Reef fällt mit den Vollmonden im November und Dezember zusammen, während die Voll- und Neumondphasen auch einen bemerkenswerten Einfluss auf die Gezeiten haben. Da es zu 70 % aus Wasser besteht, wird angenommen, dass Menschen während Neu- und Vollmondzyklen aufgrund des Mondeinflusses auf das Wasser Veränderungen der körperlichen und emotionalen Zustände erfahren können, und Vollmondrituale mit Tanz, Zeremonien und sogar Fastenpraktiken sind Teil vieler Kulturen auch seit Jahrtausenden. Während jeder den Vollmond anders erlebt, gibt es Verbindungen und Traditionen, die den Vollmond mit Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und erhöhten emotionalen Zuständen verbinden, sowie mit Manifestationen, Höhepunkten, Erkenntnissen, kraftvollen persönlichen Einsichten und Enden. Energetisch sind unsere Gedanken und Handlungen zur Zeit des Vollmonds unglaublich kraftvoll, was es zu einem wichtigen Moment macht, unsere Energie auf einen positiven Ort zu lenken. Wenn wir uns jeden Monat mit dem Mond verbinden, können wir unsere Beziehung zur Natur neu entfachen und uns von ihr unterstützen lassen, also tauchen wir ein in den Vollmond dieses Monats und 3 Übungen, um uns damit zu verbinden!

Am 16. Februar 2022 kommt der Vollmond im Zeichen Löwe, und dieser besondere Vollmond ist mutig, kreativ, voller Liebe, Kraft und Leidenschaft. Auch als „Schneemond“ bekannt, ist dies einer der letzten Wintermonde, der uns ermutigt, in den kommenden Wochen aus der Dunkelheit des Winters in die

helleren Tage des Frühlings überzugehen. Astrologisch gesehen dreht sich beim Löwen alles um Führung, Selbstvertrauen, Wildheit, Freude und das Leben in vollen Zügen. Löwe ist ein Feuerzeichen. Auch wenn der Vollmond in diesem Monat ein „Schneemonat“ sein mag, gibt es nichts Kaltes an der energetischen Kraft dieses Mondes. Feuer ist das Element der Kraft und Transformation, also werden wir uns diesen Monat auf unsere innere Kraft einstimmen und Transformation willkommen heißen. Hier sind 3 Übungen für den Schneevollmond im Löwen im Februar:

1. Treten Sie in Ihre Kraft ein

Die Löwenenergie ist immer bereit, sich zu äußern und mutig zu sein, selbst wenn sie mit Angst konfrontiert wird. Stimmen Sie sich auf die Energie dieses Vollmonds ein, indem Sie Ihr stärkstes Selbst anzapfen; Stehen Sie für das ein, woran Sie glauben, und drücken Sie Ihre Wahrheit aus, auch wenn andere vielleicht nicht zustimmen. Die Art und Weise, wie wir unseren Körper einsetzen, kann auch verändern, wie stark wir uns fühlen – projiziere deine Stimme, wenn du sprichst, und drücke aus, was du wirklich brauchst, übe eine offenere und selbstbewusstere Haltung mit zurückgerollten Schultern und angehobenem Kinn und trage die Farbe Rot, die mit Selbstvertrauen, Kraft und Leidenschaft verbunden ist.

2. Yoga-Haltungen für innere Kraft

Das Feuerelement wird mit starken, auf den Kern fokussierten Asanas wie Navasana (Bootshaltung), Drehhaltungen und Asanas stimuliert, die die Vorderseite des Körpers öffnen, wie Ustrasana (Kamel), Brückenhaltung und Urdvha Dhanurasana, auch bekannt als „Vollrad“. oder ‚Chakrasana‘. Das Nabelzentrum ist unser energetischer Kraftort, also lenken Sie das Bewusstsein auf diesen Ort in Ihrer Yogapraxis. Kappalabhati Pranayama ist auch eine großartige Möglichkeit, sich auf das Nabelzentrum zu konzentrieren, da der Bauch arbeiten muss, um jeden Atemzug stark auszuatmen, und es ist

eine wärmende, stimulierende Atemtechnik.

3. Journaling-Fragen

Stellen Sie einen Timer auf 15 Minuten ein. Versuchen Sie, die Antworten auf diese Tagebuchaufforderungen nicht zu überdenken, sondern lassen Sie sich die Antworten von Ihrem Verstand offenbaren, um diesen Monat mit dem Vollmond zu arbeiten. Setzen Sie sich irgendwo hin, wo Sie den Vollmond sehen können, oder verbringen Sie sogar Zeit

Draußen im Vollmondlicht, während du Tagebuch schreibst, um deine Verbindung dazu zu vertiefen:

1. Warum bin ich noch nicht mein stärkstes Selbst?
2. Wie kann ich meine innere Kraft mehr annehmen?
3. Was bin ich bereit zu ändern?
4. Was würde ich am meisten davon profitieren, wenn ich es loslasse?
5. Was macht mir Freude und wie kann ich mich damit mehr verbinden?

Bereiten Sie sich mit diesen 5 Grundlagen auf Ihre Vollmondübungen vor:

1. Lernen Sie die Traditionen und Folklore rund um den Vollmond kennen Jahreszeiten des Mondes von Michael Carbaretta. Von der Erdbeere bis zum Drachen, von der Ernte bis zum Sturm – der Vollmond ist auf der ganzen Welt und zu allen Jahreszeiten unter vielen Namen bekannt, und hinter jedem Namen steckt eine Geschichte.
2. Die Yogamatters Revive Yogamatte in Rot ist eine wunderbare Möglichkeit, die Kraft der Farbtherapie mit Ihrer Yogapraxis zu

kombinieren. Rot kann ein Gefühl von Kraft und Selbstvertrauen hervorrufen und hilft uns, uns mit unserem physischen Körper zu verbinden.

3. Core-fokussierte Haltungen wie Navasana können noch stärker gemacht werden, indem ein Yoga-Stein zwischen die Oberschenkel gelegt wird, der hilft, die tiefen Core-Muskeln zu aktivieren. Entscheiden Sie sich für die Yogamatters Reclaim Eco Yoga Brick für eine umweltfreundliche Praxis.

4. Verwenden Sie die Magnificent Creature Tagebuch von Elizabeth Gilbert um die Fragen zum Vollmond-Tagebuch im monatlichen Blog zu beantworten, oder holen Sie sich eine Ausgabe von Lunar Living, um mehr Einblicke in die Verbindung mit den Mondphasen zu erhalten.

5. Schaffen Sie mit dem einen heiligen Raum für Ihre Vollmondübungen Yogamatters luxuriöses Zafu-Meditationsset. Einen dedizierten Platz zu haben, ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, Gewohnheiten und Praktiken wie diesen Stock zu machen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki