



Liebevolle Güte Yoga-Praxis für Selbstliebe

Es gibt eine wichtige Sache, an die man sich erinnern muss, wenn es um Liebe geht: Sich selbst zu lieben muss vor allem anderen kommen. In der Tat mag es egozentrisch klingen, aber alles, was wir tun – einschließlich der Fürsorge für andere, der Liebe zu anderen, des selbstlosen Gebens und des Guten in der Welt – kommt aus uns heraus. Stellen Sie sich als natürliche Wasserquelle vor – je gepflegter, reiner, starker und geliebter die Quelle ist, desto besser ist die Wasserqualität. Eine Quelle, die zerbröckelt und mit Schmutz gefüllt werden kann, produziert wahrscheinlich Wasser von schlechter Qualität oder –



Es gibt eine wichtige Sache, an die man sich erinnern muss, wenn es um Liebe geht: *Sich selbst zu lieben muss vor allem anderen kommen.* In der Tat mag es egozentrisch klingen, aber

alles, was wir tun – einschließlich der Fürsorge für andere, der Liebe zu anderen, des selbstlosen Gebens und des Guten in der Welt – kommt aus uns heraus. Stellen Sie sich als natürliche Wasserquelle vor – je gepflegter, reiner, starker und geliebter die Quelle ist, desto besser ist die Wasserqualität. Eine Quelle, die zerbröckelt und mit Schmutz gefüllt werden kann, produziert wahrscheinlich Wasser von schlechter Qualität oder überhaupt kein Wasser. Es gibt viele alltägliche Möglichkeiten, wie wir uns Liebe und Fürsorge zeigen können, einschließlich *Abhyanga* oder ‚Selbstmassage‘, ein entspannendes Bad, eine erholsame Yoga-Sitzung oder eine köstliche Mahlzeit, aber genauso effektiv sind solche, die auf einer energetischen und subtilen Ebene durchgeführt werden. Yoga-Haltungen, Mudras, Meditationen und Atemtechniken werden seit Tausenden von Jahren praktiziert, um den Zustand von Körper und Geist zu verändern. Wenn Sie also anfangen möchten, Ihr Liebesniveau zu erhöhen, versuchen Sie, Ihrer Yoga-Praxis die folgenden Methoden hinzuzufügen:

Bejahung: *Ich lasse Liebe rein, ich gebe Liebe raus*

Haltungen:

Übe Asanas, die den Herzraum öffnen und eine Kombination aus Vertrauen, Mut und Weichheit fördern. Niedrige Ausfallschritte mit Händen hinter dem Rücken helfen dabei, Brust, Schultern und Schlüsselbeine zu öffnen, während das Üben von Ausgleichshaltungen wie Warrior 3 mit geschlossenen Augen die Fähigkeit anregen kann, uns selbst tief zu vertrauen. Verbinden Sie sich mit der Göttin-Pose und dem Kali-Mudra mit kraftvoller weiblicher Energie und stimulieren Sie den Bereich des Herzens mit Dhanuvarasana und Ustrasana (Bogen- und Kamelhaltung). Lernen Sie, die Pose des Kindes zu erweichen und loszulassen, und üben Sie, einfach mit dem Rücken auf einem Polster oder Kissen zu liegen, die Brust offen und die Arme weit ausgestreckt.

Das Öffnen der Brust auf diese Weise und das Entlassen ist eine wirkungsvolle Methode, um das Lösen von Barrieren und Blockaden zu üben, die wir manchmal vor das Herz stellen.

Mudra::

Padma Mudra (auf Englisch als „Lotus Mudra“ bekannt) ist eine notwendige Erinnerung an persönliches Wachstum und die ständige Reise, auf der wir uns alle vom dunklen und schlammigen Wasser der Illusion (Zweifel, negatives Selbstgespräch, Unsicherheit des Körpers) zu bewegen das Licht der Wahrheit (die Erkenntnis, dass wir sind *so viel mehr* als unser Aussehen, Berufsbezeichnung, sozialer Status usw.). Lotus Mudra kann dazu beitragen, Mitgefühl für sich selbst zu fördern und somit Mitgefühl für andere zu ermöglichen.

Mantra:

Das Anahata-Chakra ist der Ort in uns, der die Energie der Liebe enthält – die Fähigkeit, sie zu empfangen, zu fühlen, zu geben und zu sein. Das Wort Anahata wird lose übersetzt als „ungeschlagen“ und bezieht sich auf einen Sinn für diesen Aspekt in uns, der von der Außenwelt unberührt und unberührt bleibt, unverändert und unbeeinflusst, und auf den Ort, an dem unser wahres Selbst liegt. Das Mantra für das Herzchakra ist *Süßkartoffel* (ausgesprochen ‚yum‘). Wenn Sie musikalisch sind, versuchen Sie, die Tonart F zu singen, da dies der Ton ist, der am engsten mit der Schwingungsfrequenz des Herzchakras verbunden ist.

Pranayama:

Das *HeartMath* Das Institut in den USA ist eine gemeinnützige Organisation, die sich der Verbesserung des Lebens der Menschen widmet, indem sie sich bewusst macht, wie stark die Energie des Herzens ist. Sie empfehlen, herzfokussiertes Atmen zu üben, eine Technik, bei der Energie auf das Herz gerichtet wird, während langsam und tief geatmet wird. Sie beraten;

„Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie dies durch Ihr Herz tun, und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass dies durch Ihr Herz geschieht. (Am Anfang kann es Ihnen helfen, Ihre Hand beim Atmen auf Ihr Herz zu legen, um Ihren Fokus auf Ihr Herz zu richten.) “

Meditation:

Metta Bhavna Meditation ist eine alte und effektive buddhistische Praxis, die von jahrhundertelanger Praxis durchdrungen ist, und derzeit in einer Welt, die ein wenig unzusammenhängend und entpersönlicht zu sein scheint, scheint sie unglaublich aktuell zu sein. Das Üben dieser Meditation kann oft das Gefühl hervorrufen, verbundener und liebevoller gegenüber anderen zu sein und zu erkennen, wie wichtig es ist, auch für uns selbst Liebe zu empfinden. Üben:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum Ihres Herzens, atmen Sie langsam und tief und erkennen Sie Gefühle der Liebe und Fürsorge an, die von diesem Raum ausgehen

Wiederholen Sie für sich:

- Möge ich gesund, gesund und stark sein.
- Darf ich glücklich sein?
- Darf ich in Frieden bleiben.

Denken Sie an jemanden, den Sie sehr mögen und den Sie respektieren.

Senden Sie ihnen diese Gefühle von Wärme und Fürsorge, wie Sie es ihnen wünschen:

- Mögest du gesund sein.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du in Frieden bleiben.

Denken Sie an jemanden, den Sie kaum kennen und für den Sie

sich neutral fühlen. Dies kann jemand sein, den Sie auf der Straße gesehen haben, den Sie im Bus sehen oder der bei der Arbeit im Korridor vorbeikommt.

Senden Sie ihnen diese Gefühle von Wärme und Fürsorge, wie Sie es ihnen wünschen:

- Mögest du gesund sein.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du in Frieden bleiben.

Denken Sie an jemanden, mit dem Sie kürzlich verärgert waren oder mit dem Sie gestritten haben. Wählen Sie jemanden, mit dem Sie leicht gereizt waren. Es war vielleicht ein langsamer Fahrer oder jemand bei der Arbeit, aber nicht jemand, von dem Sie glauben, dass er Sie zutiefst verletzt hat.

Senden Sie ihnen diese Gefühle von Wärme und Fürsorge, wie Sie es ihnen wünschen:

- Mögest du gesund sein.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du in Frieden bleiben.

Wenn Sie möchten, tun Sie dies mit jemandem, der Sie in der Vergangenheit verletzt hat. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie nicht dulden oder billigen, was sie getan haben. Sie erlauben sich einfach, jeglichen Schmerz oder Ärger, den Sie in sich tragen, loszulassen und sich von diesen Gefühlen zu befreien.

Senden Sie ihnen diese Gefühle von Wärme und Fürsorge, wie Sie es ihnen wünschen:

- Mögest du gesund sein.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du in Frieden bleiben.

Senden Sie die liebevolle Güte allmählich nach außen an alle in der Umgebung, an Ihre Stadt, Ihr Land, die Welt.

- Mögen Sie alle gesund sein,
- Mögen Sie alle glücklich sein,
- Mögen Sie alle in Frieden bleiben,

Konzentriere dich zum Schluss noch einmal auf dich selbst, damit das Gefühl der Güte dein ganzes Wesen erfüllt. friedlich einatmen, friedlich ausatmen; in Frieden mit dir und der Welt. Beenden Sie, indem Sie sich wieder Ihrer Atmung und des Raumes um Sie herum bewusst werden.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki