



## November Absichten: Innere Aufmerksamkeit - Yogamatters Blog

Als wir uns der Schlussphase von 2020 nähern (und Was Ein Jahr ist es her?!) Es ist Zeit zu reflektieren, neu zu bewerten und möglicherweise neu zu fokussieren, wo unsere Aufmerksamkeit auf unsere Novemberabsichten gerichtet ist. Wie Sie vielleicht bereits wissen, enthalten Herbst und Winter viel Yin-Energie &#8211; eine Art von Energie, die uns ermutigt, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, uns auszuruhen, wiederherzustellen und unsere Energie zu nutzen, um für uns selbst zu sorgen, bevor wir wieder in die Welt zurückkehren mit der &#8218;Yang&#8216;-Energie des Frühlings. Wenn Sie nach draußen schauen, werden Sie sehen, wie Bäume ihre Blätter fallen &hellip;



Als wir uns der Schlussphase von 2020 nähern (und Was Ein Jahr ist es her?!) Es ist Zeit zu reflektieren, neu zu bewerten und möglicherweise neu zu fokussieren, wo unsere Aufmerksamkeit

auf unsere Novemberabsichten gerichtet ist. Wie Sie vielleicht bereits wissen, enthalten Herbst und Winter viel Yin-Energie – eine Art von Energie, die uns ermutigt, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, uns auszuruhen, wiederherzustellen und unsere Energie zu nutzen, um für uns selbst zu sorgen, bevor wir wieder in die Welt zurückkehren mit der ‚Yang‘-Energie des Frühlings. Wenn Sie nach draußen schauen, werden Sie sehen, wie Bäume ihre Blätter fallen lassen, Pflanzen sich in die Erde zurückziehen und die Natur überall ihre Energie umlenkt. Anstatt Energie nach außen zu den Enden der Blätter und Blüten zu drücken, zieht die Natur diese Energie zurück und speichert Nahrung, um sich auf die kommenden kalten und dunklen Monate vorzubereiten. Wie immer lehrt uns die Natur einfache Lektionen, die wir vom Zuhören profitieren würden, und veranlasst uns, darüber nachzudenken, wohin unsere eigene Energie gerichtet ist. Lesen Sie weiter für die November-Absichten dieses Monats, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, unsere emotionalen und physischen Energiespeicher wieder aufzubauen und uns daran zu erinnern, dass es wirklich das ist, was ist *Innerhalb* das zählt.

Das Mantra dieses Monats: *„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das, was wirklich wichtig ist.“*

*„Ich lasse die Dinge los, die meine Energie nicht verdienen.“*

Es war ein seltsames Jahr, um es gelinde auszudrücken. Nach ein paar Monaten der Sperrung und Haft, in denen viele von uns möglicherweise Zeit damit verbracht haben, unser Leben zu reflektieren und neu zu bewerten, ist diese Schwebepériode, in der wir nicht wieder „normal“ sind, sondern immer noch durch Arbeit, Familie und irgendeine Form des sozialen Lebens angetrieben werden (jemand anderes mehr als vertraut Zoomen Inzwischen?) bedeutet, dass sich unsere

Aufmerksamkeit sehr zerstreut anfühlen kann. Angesichts der Unvorhersehbarkeit und der ständigen Veränderung der Luft in Verbindung mit der Tatsache, dass der Herbst an sich eher eine windige, wechselhafte und unregelmäßige Jahreszeit ist, kann dies alles einen großen Einfluss darauf haben, wie wir uns körperlich und geistig fühlen. Aus ayurvedischer Sicht leiden wir alle eher an einer *vata* Ungleichgewicht (eine übermäßige Menge an Luft und Ätherenergie, die häufig dazu führt, dass Sie sich ängstlich, zerstreut, unbegründet und zerbrechlich fühlen). Ein Vata-Ungleichgewicht kann auftreten, wenn unsere Energie – in Form von Aufmerksamkeit, Gedanken, physischer Energie und Handlungen – verteilt wird *nach außen* anstatt *innere*. Mehr denn je ist es wichtig, sich selbst etwas zurückzugeben, zu erkennen, wo wir „auslaufen“ oder Energie verschwenden, und uns um unsere innere Landschaft zu kümmern.

## **Körperliche Aufmerksamkeit**

Es ist kein Wunder, dass so viele von uns Probleme mit dem Körperbild haben, da sie von Technologie besessen sind und von äußerem Erscheinungsbild getrieben werden. Social-Media-Plattformen sind zu einer Bühne geworden, auf der wir uns nur allzu leicht mit anderen vergleichen können und uns minderwertig fühlen, wenn unser Körper nicht mit dem übereinstimmt, den wir als „perfekt“ empfinden. Ob HIIT-Workouts, anstrengende Yoga-Sequenzen, lange Läufe oder schwere Gewichte – es gibt eine unendliche Auswahl an Möglichkeiten, Energie zu verbrauchen. Die Art und Weise, wie körperliche Bewegung gefördert und präsentiert wird, ist für Männer oft weitaus besser geeignet als für Frauen, und welche Vorteile Männer tatsächlich für den weiblichen Körper haben können. Ohne tief in wissenschaftliche Erklärungen einzutauchen, kann eine Frau, die sich in ihrem Zyklus befindet, einen enormen Einfluss darauf haben, wie ihr Körper auf Bewegung reagiert, und zu bestimmten Zeiten im Monat kann intensive körperliche Aktivität tatsächlich Fettspeicherung und Entzündung auslösen. Einfach gesagt; Wenn Ihr Körper müde ist und Sie bittet, sich auszuruhen, ist es ratsam, darauf zu hören.

Besonders während der Yin-Phase des Jahres kann der Verbrauch von Energie für hartes Training uns erschöpfen und mehr zum Schaden als zur Unterstützung von Hormonen, Stimmungsniveaus und Fitness beitragen. Könnten Sie sich für einen langen Spaziergang in der Natur entscheiden, anstatt die Energie kräftig zu verteilen? Eine langsame, aber starke Yogastunde? Mehr Yoga Nidra? Wenn wir uns dafür entscheiden, zu sparen, anstatt unsere Energie zu verbrauchen, stellen wir häufig fest, dass Schmerzen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit nachlassen. Denken Sie also vielleicht darüber nach, wo Ihre physische Energie in diesem Monat nach innen anstatt nach außen gerichtet werden könnte.

## **Emotionale Aufmerksamkeit**

Wut, Freude, Traurigkeit, Trauer, Aufregung oder Vorfreude – unsere Gefühle können uns auf eine Achterbahnfahrt mitnehmen. Manchmal halten wir jedoch an Emotionen fest, die unsere Energiespeicher erschöpfen und uns müde und unkonzentriert fühlen lassen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, ob Sie an Emotionen festhalten, die Sie einfach von Energie befreien. Es kann Eifersucht auf das neue Stellenangebot Ihres Freundes, Ärger über die Handlungen eines Partners oder Sorge um zukünftige Ereignisse sein. Beachten Sie, ob Sie etwas tun können, um das Problem zu ändern (und wenn ja, tun Sie es!). Wenn Sie dies jedoch nicht können, treffen Sie eine bewusste Entscheidung, es loszulassen. Emotionen sind Energie in Bewegung und sie müssen sich wirklich bewegen. Beunruhigende Emotionen, an denen wir festhalten, um uns selbst nur Schaden zuzufügen, und indem wir sie loslassen, können wir uns selbst etwas zurückgeben und einen harmonischeren inneren emotionalen Zustand pflegen.

## **Mentale Aufmerksamkeit**

Wenn es einen Ort gibt, an dem unsere Energie oft verstreut ist, dann im Kopf. Sorgen Sie sich ständig um die Zukunft? Negative

Ergebnisse heraufbeschwören oder ernsthafte FOMO erleben? Sorgen Sie sich eher darum, was andere über Sie denken, als Entscheidungen von einem Ort der Ermächtigung und Authentizität aus zu treffen? Je mehr unser Fokus nach außen auf Dinge gerichtet ist, die wir nicht kontrollieren können, oder auf Aspekte des Lebens, die uns Sorgen machen, desto mehr verlieren wir Energie und Begeisterung für das Leben. Notieren Sie sich für den nächsten Tag oder so vielleicht die Gedanken, die in Ihrem Kopf auftauchen. Sind die meisten Gedanken besorgniserregend? Sind sie angstbasiert? Geht es um Dinge, die Sie nicht kontrollieren können? Oder zielen sie darauf ab, einen inneren Zustand des Friedens und der Macht zu schaffen? Je weniger unsere mentale Energie verteilt ist, desto mehr Fähigkeit haben wir zu lernen, zu schaffen und positiv zu denken.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**