Oktober Vollmond im Widder

Wenn Sie die Vollmond-Blogserie bisher verfolgt haben, wissen Sie, dass jeder Monat, wenn der Mond zu seinem größten und hellsten Zustand anschwillt, dies unsere Gefühle ernsthaft verändern kann. Wie das Sprichwort sagt; ‚wie oben, so unten‘; Wenn der Mond groß und mutig ist, können sich auch unsere Emotionen größer und mutiger anfühlen als je zuvor. Während ein dunkler Neumond introvertierte Praktiken unterstützt, ist ein Vollmond die Zeit, um Maßnahmen zu ergreifen, zu reflektieren und vielleicht sogar die Dinge aufzurütteln. Obwohl bei jedem Mondzyklus ein Vollmond auftritt, ist jeder Vollmond selbst völlig einzigartig. Die Jahreszeit, das astrologische Zeichen, unter das der …

Wenn Sie die Vollmond-Blogserie bisher verfolgt haben, wissen Sie, dass jeder Monat, wenn der Mond zu seinem größten und hellsten Zustand anschwillt, dies unsere Gefühle ernsthaft verändern kann. Wie das Sprichwort sagt; ‚wie oben, so unten‘; Wenn der Mond groß und mutig ist, können sich auch unsere Emotionen größer und mutiger anfühlen als je zuvor. Während ein dunkler Neumond introvertierte Praktiken unterstützt, ist ein

Vollmond die Zeit, um Maßnahmen zu ergreifen, zu reflektieren und vielleicht sogar die Dinge aufzurütteln. Obwohl bei jedem Mondzyklus ein Vollmond auftritt, ist jeder Vollmond selbst völlig einzigartig. Die Jahreszeit, das astrologische Zeichen, unter das der Mond fällt, was in der Welt um uns herum passiert und wo wir uns in unserem eigenen Zyklus und persönlichen Leben befinden, all das gipfelt darin, einen Moment in der Zeit zu schaffen, in dem wir einen anderen Aspekt von uns selbst erforschen können ein neues Licht.

Der Widder-Vollmond am 9. Oktoberth bringt kraftvolle heilende Energie mit sich – obwohl, wie Sie vielleicht erlebt haben; Heilung ist nicht immer ein einfacher Prozess. Wie bei der Energie vieler Vollmonde können Emotionen und Energie, die unter der Oberfläche sprudeln, schnell zum Kochen kommen und die Gelegenheit bieten, das loszulassen, was uns nicht mehr dient, wenn die Zeit gekommen ist. Lesen Sie also weiter, um mehr über den Vollmond dieses Monats und die drei Praktiken zu erfahren, die Ihnen helfen, sich auf seine besonders starke Energie auszurichten.

Sammeln, nisten und nähren

Der Vollmond im Oktober ist gemäß dem Old Farmer’s Almanac traditionell als „Jägermond“ bekannt, weil dies die Zeit gewesen wäre, in der sich die Jäger versammelten, um nach Tieren und Nahrungsmitteln zu suchen, die sie durch die langen Wintermonate bringen würden. Es ist eine Zeit des Vorbereitens, Sammelns, Lagerns und Nistens, und obwohl es unwahrscheinlich ist, dass einer von uns jagen wird, können wir uns dies als eine Zeit vorstellen, um die Zutaten zu sammeln, die wir brauchen, um uns zu dieser Jahreszeit zu ernähren und das Zuhause vorzubereiten Es fühlt sich also wie ein warmer, einladender Zufluchtsort an, der uns durch dunklere Tage hält.

Werkzeuge zum Sammeln, Nisten und Nähren:

Decken und Überwürfe tragen dazu bei, das Zuhause zu einem

weicheren, einladenderen Ort zum Ausruhen zu machen. Verwenden Sie die (Link entfernt) um Farbe und Komfort in Ihren Raum zu bringen.

Haben Sie den Mut loszulassen

Widder-Energie ist typischerweise wettbewerbsfähig, mutig, motiviert, ehrlich, großzügig und energisch, was zur Zeit eines Vollmonds wirklich dazu führen kann, dass die Emotionen überkochen und manchmal sogar ein paar emotionale Verbrennungen verursachen! Ein Vollmond ist die perfekte Zeit, um loszulassen und alte Gewohnheiten, Besitztümer oder Beziehungen loszulassen, die uns nicht mehr dienen. Da dieser besondere Vollmond also die Energie zum Heilen und Loslassen bietet, nutzen Sie den Mut und die Ehrlichkeit des Widders, um darüber nachzudenken was Sie fühlen, zieht Sie herunter oder erschöpft Sie, und arbeiten Sie daran, die Menge an Energie zu reduzieren, die Sie diesem Teil Ihres Lebens geben. So klischeehaft es auch klingen mag, wenn die Bäume ihre Blätter loslassen und fallen lassen, dient dies als ergreifende Metapher für uns, ehrlich zu uns selbst zu sein und etwas fallen zu lassen, das wir nicht mehr brauchen.

Werkzeuge zum Loslassen:

- Das greift die wichtigen und allgegenwärtigen Bedürfnisse auf, sanft zu sich selbst zu sein, und bietet einen sicheren Raum, um negative Selbstgespräche loszulassen.
- Verwenden Sie den Salbeiwischstift von der (Link entfernt) um die Energie in Ihrem Zuhause zu reinigen, um Ihnen zu helfen, alte Gefühle loszulassen, die herumhängen.
- Machen Sie Ihre Dusche zu einem Reinigungsritual, indem Sie auf natürliche Weise die Entgiftung verwenden (Link entfernt), komplett mit erdigen Düften von Sandelholz, Vetiver und Orange, sowie völlig frei von Giftstoffen.

Lassen Sie Ihre Emotionen fließen

Emotionen sind Energie in Bewegung, und sie müssen sich bewegen! Frühere Gesundheitssysteme verstanden, dass unterdrückte Emotionen eine der Hauptursachen für Krankheiten sind, und selbst in der modernen westlichen Welt verstehen wir allmählich, dass Stress, unterdrückte Traurigkeit und Trauer sehr reale körperliche Folgen haben können. Laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ist der Herbst die Jahreszeit, in der wir uns auf die Pflege der Lunge konzentrieren sollten, die angeblich die Emotion der Trauer speichert. Wenn wir unverarbeitete Trauer oder Traurigkeit in uns haben, kann sich dies in Atemproblemen, Staus oder flacher Atmung zeigen. Eine der Möglichkeiten, wie wir uns selbst helfen können, uns neu zu beruhigen, loszulassen und festgehaltene Emotionen freizusetzen, besteht darin, tiefe Atemübungen zu praktizieren oder sogar einen geführten Atemarbeitskurs auszuprobieren, der zutiefst transformativ sein kann. Da wir eingeladen sind, diesen Vollmond im Oktober zu heilen und loszulassen, lassen Sie Ihre Emotionen sich bewegen und fließen.

Tools, um Ihren Emotionen freien Lauf zu lassen:

- Mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust, ist ein kraftvoller und effektiver Weg, um deine Emotionen zu bewegen. Wenn wir jedoch sprechen, kann es schwierig sein, die Worte zu finden, um zu beschreiben, wie wir uns fühlen. Verwenden Sie die (Link entfernt) um den perfekten Ausdruck zu finden. Jede der 80 Karten enthält auf der einen Seite einen Mini-Aufsatz über eine andere Emotion und auf der anderen Seite ein faszinierendes Farbmuster. Erfahren Sie mehr über sich selbst und wie Ihre Mitmenschen ticken, von Wut und Sorge bis hin zu Empathie und Mut.
- Sie haben vielleicht schon einmal gehört, dass wir dazu neigen, Emotionen in unseren Muskeln zu speichern – dass wir „Probleme in unserem Gewebe“ halten. Es stimmt, wenn wir gestresst oder angespannt sind, kann

sich das auf körperliche Anspannung übertragen. Wenn dies zu lange unkontrolliert bleibt, werden dieser Stress und diese Anspannung zur Gewohnheit, und bald sind unsere Körper angespannt und steif, voller Stress. Aus diesem Grund ist Bewegung ein so wirksames Mittel, um aufgestaute Emotionen und Spannungen abzubauen. Verwenden Sie die *Yogamatters Eco Flow* Matte mit unübertroffener Griffigkeit, damit Sie während Ihrer Yoga-Flow-Praxis stabil und stark bleiben. Wenn Laufen Ihre erste Wahl ist, um Haut und Knochen von Stress zu befreien, schlüpfen Sie in die Schuhe (Link entfernt).

- Die Verwendung Ihrer Stimme zum Singen, Schreien, Summen oder Chanten von Mantras hilft, Energie und Emotionen durch den Körper zu bewegen, und kann zutiefst therapeutisch sein. Ob alleine oder in der Gruppe, (Link entfernt) kann Ihnen beibringen, wie Sie die heilende, revitalisierende Kraft Kundalini freisetzen können – die potenzielle Energie, von der gesagt wird, dass sie sich am unteren Ende der Wirbelsäule „wie eine Schlange zusammenrollt“.

Wenn wir uns in die kälteren, dunkleren Monate bewegen, kann es allzu einfach sein, drinnen zu bleiben, aber wenn in diesem Monat der Vollmond erscheint, gehen Sie nach draußen, um sein Licht aufzusaugen, und lassen Sie sich vom Widder-Vollmond helfen, zu heilen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Verwenden Sie die Tools aus dem Blog dieses Monats, um loszulassen, was Sie nicht mehr brauchen, und denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr Zuhause so vorbereiten, dass es diesen Herbst zum wärmsten, gemütlichsten und nahrhaftesten Ort wird.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki