

Wintersonnenwende - Yule / Mödraniht

Wintersonnenwende, die Mutternacht und die nun folgenden Rauhnächte laden uns ein, zu pausieren und in der Sicherheit der Dunkelheit, im Schoß der Mutter Erde, Tiefe und Raum für Stille zu suchen. Dunkelheit ist nicht nur die Abwesenheit von Licht, sondern eine Einladung, in sich Geborgenheit zu erfahren, auf die eigene innere Weisheit zu hören, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Es ist eine Zeit der Transformation, der Reflexion und des hoffnungsvollen Neubeginns, in der wir vertrauensvoll tiefer in uns selbst eintauchen, uns mit der Natur, sowohl in unserem Inneren, als auch im Außen und unseren Ahnen verbinden können, uns auf das Neue ausrichten und die Rückkehr, die Geburt des Lichtes feiern.

Und so gestalte ich nun diesen Übergang:
Ich nehme mir Zeit.

Das Räuchern von Haus und Hof ist für mich seit langem ein unverzichtbares Ritual zur energetischen Reinigung, Klärung und zum Schutz.

Natürlich liebe ich es, gut zu essen! Um mich dabei auch gut zu fühlen, nutze ich zur Balance regelmäßig u. a. die unten beschriebenen ayurvedischen Tools.

Ich entscheide mich bewusst für mehr Ruhe und Langsamkeit, viel Familienzeit, Wald und Meer, meine eigene ganz sutje Yoga- und Meditationspraxis, mache meine innere (zuweilen Drecks-)arbeit, gebe mir Zeit für Reflexion und Integration, Innehalten, und dann ganz wichtig: lasse eine Intention für das neue Jahr entstehen.

Dabei entspringt eine Intention nicht dem Willen meines Verstandes, sondern dem stillen Wissen meines Herzens; dort, wo Bewusstsein sich selbst erinnert.

Eine wahre Intention ist kein Ziel, das ich setze, sondern ein leiser Ruf, dem ich folge; der Kompass meines Herzens, der mich immer wieder nach Hause führt.

Sankalpa, wie sie Yoga nennt, wird aus dieser inneren Stille geboren. Wir gestalten unser Leben so nicht nach dem Wollen unseres Verstandes, sondern nach der Übereinkunft mit dem Herzen.

Beruhige deinen Geist, um in die Stille des Herzens einzutauchen; dort wo sich die Dualität auflöst und Einheit erfahrbar wird.

Es wird eine Klarheit entstehen und direkt aus der Verbindung mit der Weisheit deines Herzens, deinem Innen, eine fürsorgliche Führung.



Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.

Friedrich Nietzsche

Der Winter im Ayurveda

Um die dunklen, rauen und feuchten Winterwochen gesund und gutlaunig zu überstehen, benötigen wir einen ruhigen, dem langsameren Stoffwechselrhythmus angepassten Alltag mit viel Schlaf, Entspannungsphasen, regelmäßigen maßvollen Aktivitäten, so häufig, wie möglich im Freien und nährnder Kost, die uns wärmt, schützt und stärkt. Um die innere Wärme und die Zirkulations- und Stoffwechselaktivität anzuregen, ist es hilfreich, über den Tag verteilt viel warmes, abgekochtes Wasser oder Ingwerwasser zu trinken.

Besonders günstig wirken sich nun saisonale Wurzel- und Kohlgemüse, zubereitet mit genügend Ghee oder hochwertigen Pflanzenölen, sowie Nüsse und verdauungsfördernde Gewürze, wie Ingwer, Kurkuma und Kümmel, außerdem stärkende Getreide und Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, Linsen, Gerste, Vollkornreis und Hirse auf unser Wohlbefinden aus.

Damit eine Mahlzeit ihre volle Wirkkraft entfalten kann und auf allen Ebenen befriedigt, sollten alle 6 Geschmacksrichtungen (Rasas) darin enthalten sein: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend (herb).

Aus ayurvedischer Sicht macht es übrigens keinen Sinn, gleich im neuen Jahr dem angefütterten Winterspeck mit Fastenkuren und exzessivem Sportprogramm trotzen zu wollen, denn der späte Winter (Shishima Ritu) im Januar und Februar ist die ungünstigste Jahreszeit zum Abnehmen oder Entlasten, da sich der Stoffwechsel im Speichermodus zur Immunstärkung befindet.

Wer trotzdem bereits mit einem leichten Winter-Detox beginnen möchte, dem empfehle ich zur sanften inneren Reinigung, neben Yoga (!), auf warme Reisbrühe mit Ingwer und schwarzem Pfeffer und heißen Ingwertee mit Honig zu setzen. Diese zwischendurch zu trinken und dafür am Morgen oder Abend die Mahlzeit etwas zu reduzieren, ggf. ganz darauf zu verzichten, wirkt stoffwechselaktivierend und immunstärkend zugleich.

Wann immer du bereit dazu bist, begleite ich dich von Herzen gern:

neu: Pyjama.Yoga online - no excuses! sonntags um 9.00 Uhr
Yoga.Embodiment in deiner Lieblingsgruppe
Yoga.Embodiment nur für dich
Embodiment~Balance 108 Tage - eine Reise zu dir selbst

Details: <http://anjarexhausen.de/start/>

Ich wünsche dir einen leisen Jahresausklang. Verankere dich in der Stille deines Herzens. Lausche und erkenne, was wirklich zählt, liebevoll und kompromisslos. Und ich freue mich sehr darauf, dir im neuen Jahr wieder im ehrlichen Raum des Yoga zu begegnen.

Deine Anja

Kontakt:

Whatsapp: 01717824186
mail: anja.rexhausen@t-online.de
web: www.anjarexhausen.de

Du erhältst meinen Yoga.Newsi 4 x im Jahr.

Wenn Du künftig auf die Inspirationen und Angebotsinformationen verzichten möchtest, antworte mir einfach kurz auf diese E-Mail.