

## Om at strække sig

*"...extension in all directions expands awareness....", Yogini Kaliji.*

At strække sig alle retninger.  
Prøv lige at smage på ordenen. Og se det for dig. Hvilke indtryk får du?

*Mine* indtryk er både billedlige og kropslige.  
Jeg ser for mig, hvor langt det er muligt at strække sig, når man strækker sig i alle retninger.  
Så udvider man sig virkelig!  
Jeg sanser den fleksibilitet, det giver. Det rum der skabes, indvendigt.

En mega-opmærksomheds-udvidelse. Som også rækker udad.  
Fordi vi er en del af noget, en del af helheden. Og når vi udvider os, så er kontakten udadtil også udvidet.

Strækker vi os i alle retninger, når vi på en og samme gang længere ind i det større rum vi får indvendigt – og længere ud i det rum der omgiver os.

At nå dybere ind i os selv, betyder at vi kan trække vejret lettet. Bogstaveligt talt. Fordi der bliver mere plads til vejtrækningen. Til os.

Vi kan så nå dybere ind i os selv. Opnå en større forståelse. Opnå mere ro. Og større frihed.  
Fordi...vi har skabt plads.

Og, så er der automatisk banet vej til at vi kan nå længere ud.  
Komme i samklang med den omgivende verden på en ny og mere klar måde.  
Med ro.

Så, at strække sig i alle retninger giver større opmærksomhed i alle retninger.

I Triyoga strækker vi os. Virkelig.  
I en retning. I modsatrettede retninger. I alle retninger.  
Nogle gange på samme tid.  
Med en stor opmærksomhed.

Dét giver os sammenhæng. På alle planer!

Hérmed en invitation til dig om at have det fokus med dig næste gang du laver Triyoga 😊