

Om at skabe retning

I Triyoga skaber vi retning med kroppen.
Vi lader kroppen føre os. Frem. Til siden. Baglæns.
Helst uden at tænke.
Men med en intention.

Lytter vi til guidningen uden at tænke, eller have nogen mening om det, så kan vores krop bevæge sig derhen hvor det er meningen.

Begynder vi at tænke, så er det ofte vanskeligere for kroppen at bevæge sig i retningen.
Hvis vores tanker fx er på resultatet af bevægelsen, så er kroppen ikke i flow – den "lander" i en stilling, oftest med besvær. Det kan også være, at tankerne kan forstyrre kroppen så meget, at den ikke kan "finde hen" i stillingen.

Så en meget fin og vigtig ting i Triyoga er, at vi overgiver os til kroppen.
Lader den vise vejen.
Lader den tage føringen.
Uden at vi mener eller tænker noget om det.

Det fine er, at når kroppen på den måde skaber retning, baner vejen hen mod/til noget....så skaber vi et flow, der ikke udover at give retning i Triyogaen, også giver retning uden for yogamåtten.
Når vi er mere i sync med vores krop ... og lader den intelligens der er dér – så står i stærkt.

Åndedrættet er vejen.
Complete breath og victory breath er vejene ind i kroppen, vejene til at dæmpe tankerne, vejene til at lade kroppen tage og skabe retning.

Det øver vi os i på yogamåtten.
Og, vi kan sagtens tage det med os udenfor måtten også.
Fordi vi træner det, udøver det, på yogamåtten – skal der ikke mange vejrtrækninger til udenfor måtten til at skabe betingelserne for at lade kroppen skabe retningen.

Prøv det!

