

Om Inner Eye Gaze

I Triyoga gør vi vores bedste for at bringe os i en tilstand af indre fokus.

Fantastiske – og velovervejede - kombinationer af kriyas, asanas, yoganidra og pranavidya kombineret med forskellige åndedrætsmønstre og mudras, giver os mulighed for at øve os i at bringe os i et stærkt indre fokus.

Så stærkt at vi kan lukke alt andet ude.

Fokuserer på det indre. I os.

Og dermed skabe et indre rum af ro ...som er gavnligt for vores eget liv. Og som også rækker længere ud.

Når mennesker møder verden med indre ro – så smitter det, på den gode måde 😊

I bestræbelsen på at lukke verden ude....og i stedet åbne døren ind til os selv, spiller vores syn – vores øjne – en stor rolle.

Vi er vant til at orientere os i verden via vores øjne.

Vi holder fx balancen i hverdagen via vores syn.

Vi orienterer os i forhold til andre via vores øjne.

Og tit har vi også travlt med at se hvad andre gør, hvordan de gør det, hvordan de ser ud etc.

Noget af dette er nødvendigt.

Noget er absolut ikke.

Det kan være fordi det sætter (unødvendige)tanker igang, det kan være fordi vi sammenligner os, det kan være alt muligt.

Oftest sker der det, at når vi orienterer os udad via synet – så fjerner vi os fra et indre fokus.

En stor del af den energi vi bruger – via synet – er med til at larme i vores indre.

I Triyoga har vi – heldigvis – en mudra der kan hjælpe os til et mere bevidst indre fokus via øjnene.

Inner Eye Gaze.

Der hvor du lader øjnene glide i, lader det indre blik glide op til punktet mellem øjenbrynene (3. øje) – og fixerer det dér.

Når vi gør det, er vores øjne beskæftigede 😊vi har lukket af for indtryk fra omgivelserne, og er dermed "tvunget" til at være i os selv.

Og så kan rejsen begynde mod den indre ro.

Så – vær bevidst om Inner Eye Gaze, når du laver Triyoga.

Hele tiden.

Når dine øjne er fixerede så ikke alene skaber du – efterhånden – ro i dig selv, placeringen af øjnene har også den effekt, at dine hjernebølger sænkes, så du – efterhånden – også oplever færre forstyrrende tanker mm.

I Inner Eye Gaze ligger frihed.

TRIIYOGAUNIVERS

Frihed til at være alene med dig selv. Til udelukkende at have dig i fokus.
Ovenikøbet et rum med andre, når du er på et Triyogahold.

NÅR du er "nødt til" at åbne øjnene i en praksis – alene eller på hold – så lad det være et minimum.
Helst ikke for mange øjenbevægelser, for de begynder straks at stimulere din hjerne til at forholde dig til det du ser.
Det er muligt at åbne øjnene i næsten Inner Eye Gaze tilstand – fx ved at defokusere så tilpas meget, at du kan se det som var årsagen til at du åbnede øjnene.

Det betyder så i øvrigt, at du også kan øve dig i et nærværsforhold til dine props.
Vid altid hvor de er.
Vid det med kroppen.
Gør dit bedste.

NÅR du er er "nødt til" at åbne øjnene i forhold til en guidning, så skal du selvfølgelig gøre det.
Og igen, når du er "færdig" med at seså giv dig tid til at fixere øjnene i Inner Eye Gaze igen.
Der er masser af tid.

I starten af en Triyoga-praksis kan det være lidt svært at flyde til Inner Eye Gaze....at gå fra et ydre-fokus til et indre-fokus.
Det kan hænge sammen med det der er gået forud for at man lander på yogamåtten, det kan hænge sammen med den indre tilstand man har på dagen/for tiden, det kan hænge sammen med så meget.

Hav en blid og tålmodig tilgang til det.