

Shavasana

"I varje dygn finns 1440 minuter, en outtömlig skattkista av möjligheter. Genom att avsätta 5 minuter för I Shavasana under dagen, får vi möjlighet att utforska konsten att ge upp våra rädslor och oro för att överlämna oss till en högre kraft. I utandningen släpper vi spänningar, kampen och kontrollbehov. Vi tillåter kroppen att vila helt och sinnet att bli stilla. I denna djupa avslappning lär vi oss att omfamna det nuvarande ögonblicket med tillit till livets flöde.

Andas djupt och lugnt. Fokusera på din andning, landas långsam in genom näsan och ut genom munnen i en känsla av att släppa allt i en härlig suck. Slappna av i kroppen. Känn hur varje muskel blir tung, tillåt spänningar att smälta i utandningen samtidigt som du sjunker ner och upplever jordens levande energi som stöd. Förnim något du är tacksam för och låt denna energi cirkulera i din kropp utan ansträngning. Andas in djupt och andas ut. släpp känslan och låt den cirkulera fritt på eget sätt. Vila.

När du är redo efter vilan, börja sakta röra på fingrar och tår. Lyft benen och armarna mot himmelen och skaka, lägg sedan ner armarna uppåt och benen ner mot underlaget och sträck ut. Gäspa och väck rösten. Öppna försiktigt ögonen och ta med den avslappnade känslan med dig tillbaka in i din dag.

HigeFive utmaningen; Shavasana under 28 dagar, måla handen varje gång du praktiserat Shavasna - missar du en dag så fortsätter du dagen efter.

Sinnesrobönen

Ge mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.

