

Annamaya Kosha — Nahrungshülle

Heute empfangen wir bei Yogaleicht die geistige Nahrung zu unserer ersten Körperhülle.

Zur Erklärung dieser fünf Schichten oder Hüllen verwende ich immer gerne das Bild eines Schmetterlings als Anschauungsobjekt. Weil der Schmetterling für mich Leichtigkeit, Befreiung und auch Fülle symbolisiert. In der Mitte, ist die erste Schicht, die einzige greifbare Hülle, der Körper des Schmetterlings. Von da aus geht es dann in die Flügel über, zu den weiteren vier Schichten oder Hüllen, vom Groben ins Feine und gleichsam auch vom Äusseren ins Innere zum wahren Kern.

Annamaya Kosha, so heisst die erste Schicht, das ist die sogenannte Nahrungshülle.

Diese entspricht dem physischen Körper. Du stärkst diese Hülle, in dem du täglich für Entspannungsmomente sorgst und deinem Körper mit Yoga-Asanas, oder einem Spaziergang in der Natur einfach Zeit schenkst. Positiv und wichtig ist für Annamaya Kosha (Ana = Nahrung) auch, dass du auf eine gute Ernährung (Sattvische Ernährung) achtest, das heisst genug Wasser trinkst und gesundes Essen zu dir nimmst.

Und so viel für den Moment zu Annamaya Kosha, zu deiner ersten Körperhülle.

Wir geniessen jetzt im Liegen einen Moment der Entspannung mit dem Mantra der Fülle, dem Om Purnam Mantra und danach befreien, kräftigen und stärken wir unsere erste Hülle, den physischen Körper, mit verschiedenen Asanas und unserem Yogaleicht-Sommerflow.

