

Liebe LeserInnen

Sie haben eine Magnum Singular 1005 aus der Weinlese **2017** in Ihren Händen.

In warmen und heissen Weinjahren steigt der Zuckergehalt in den Trauben und lässt die Weine reif und voluminös werden. Die kühleren Jahre sorgen säurebedingt für die frischen Aromen im Wein. Erinnern Sie sich an die Wetterbedingungen im Sommer 2017?

Den Charakter und die hohe Qualität verdankt der Singular 1005 einem intakten Zusammenspiel von Flora und Fauna, das in die Arbeit im Rebberg mit einfließt. Seine Lage und Bodenbeschaffenheit aromatisieren ihn nachhaltig.

In der Zwischenzeit reifte der Wein im Holzfass aus und ist nun trinkreif.

Lassen Sie sich von seinen Aromen und neuen Sinneserfahrungen **inspirieren**.

**Bewusstes Training der Sinne** kann die Wahrnehmung deutlich verstärken. Das wissen wir aus Erkenntnissen der Wissenschaft aufgrund der Neuroplastizität, der Fähigkeit des Gehirns sich anzupassen und neu zu strukturieren, je nach dem wie es genutzt wird. Dabei scheinen willentlich erzeugte mentale Zustände ähnliche Lerneffekte auszulösen, wie es auch aktive Stimulation und physisches Training ermöglichen.

Sie können sich also darin üben, ob Sie **ein Weinexperte, ein Weinliebhaber oder ein Genussmensch** sind.

Ich gebe Ihnen gerne eine Anleitung aus dem Yoga für Ihre **meditative Erfahrung**:

In der Meditation verbindet sich Ihr Üben unmittelbar mit Ihrer eigenen Erfahrung und zeigt irgendwann eine Wirkung. Dabei beschreibt die Anleitung der Meditationsübung noch nicht was Sie erleben oder wie das Erlebte auf Sie wirkt.

Meditation kann im Sitzen oder Gehen, beim Musizieren, Tanzen oder in der Stille gelingen und wohl tun. Ich kann meine Augen schliessen oder offen halten, mich auf ein Objekt, einen Text, einen Wunsch, meinen Körper oder den Atem ausrichten.

In dieser Ausrichtung diszipliniere ich meinen Geist. Ich komme dabei in einen Zustand, der sich in meinen mentalen Aktivitäten als Ruhe ausdrückt und mir die Freiheit gibt zu entscheiden, wohin ich den gesammelten Geist ausrichte.

Im Laufe meiner Entwicklung entscheide ich zunehmend selbst über die Aktivitäten und Inhalte meines Bewusstseins. Auch wenn mein alltägliches Verhalten zu einem grossen Teil automatisiert ist und ich in erlernten und erfahrungsbezogenen Verhaltensmustern meist unbewusst reagiere, hängt die persönliche Freiheit und Selbstbestimmung schlussendlich davon ab, wie bewusst ich bin.

Wer sich in Meditation übt, weiss sehr gut, wie schwierig es ist, in einem Zustand der ungeteilten Aufmerksamkeit zu verweilen, und wie schnell sich unser Geist dieser Disziplinierung wieder entzieht. Von einem Augenblick zum nächsten ist er im Alltagsgeschehen, beim Tagträumen, Erstellen von To-do-Listen oder zieht unendlich weite Gedankenkreise in seiner Eigendynamik.

Die Fähigkeit, dem entgegenzuwirken und in Meditation stiller Betrachter meiner selbst zu werden, entwickelt sich allmählich. Dabei können Körper und Geist zur Ruhe kommen und entspannen, was an sich schon ein heilsames Ziel der Meditation sein kann. Im Weiteren kann ich mich nun vollkommen auf mein ausgewähltes Thema fokussieren.

## **Sind Sie bereit?**

Lauschen Sie in Ihre Innenräume.

In Ihren Bauchraum.

Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch - sanft.

Mit jeder Einatmung wird Ihre Bauchdecke rund und der Brustraum dehnt sich aus.

Atmen Sie tief unter Ihre Handflächen und verbinden Sie sich für die nächsten Atemzüge bewusst mit Ihrem Atem.

Folgen Sie jedem Atemzug in die Tiefe und Weite Ihrer Innenräume.

Was empfinden Sie dabei?

Spüren Sie die Bewegungen des Atems unter Ihren Händen?

Verbinden Sie sich jetzt mit Ihrem natürlichen Atem-Rhythmus?

Nehmen Sie ein Gefühl der Entspannung wahr?

Oder werden Sie von Ihren eigenen Gedanken abgelenkt?

Betrachten Sie weiter und bleiben Sie wertungsfrei, ohne dabei auf das Gedankenkarussell aufzuspringen. Verweilen Sie vielmehr in der ruhigen Mitte als stiller Beobachter Ihrer Empfindung und Gedanken.

Bleiben Sie mit Ihren Handflächen und Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem.

Schliessen Sie nun für einen Moment Ihre Augen - Ihre Sinne nach innen ausgerichtet. Spüren Sie die Harmonie zwischen Körper und Geist?

## **Für Geübte und Yogis:**

Richten Sie sich in Ihrem Körper wohl und entspannt aus und verbinden Sie sich bewusst mit Ihrem Atem, bis Ihr Geist in Harmonie mit dem Körper zur Ruhe kommt. Verweilen Sie in Ihrer gewählten Ausrichtung als stiller Beobachter Ihrer Empfindungen und Gedanken.

Beenden Sie Ihre Meditation und öffnen Sie die Augen.

Geniessen Sie **in aller Ruhe** die Essenz des Singular 1005 und entdecken Sie seine Aromen, die jahresabhängigen Wittereinflüsse und den individuellen Charakter mit Ihren geschärften Sinnen.

Namasté, Sandra

YOGASandraDosé

Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Zert. Yogatherapeutin iih

[www.yogasandradose.ch](http://www.yogasandradose.ch)