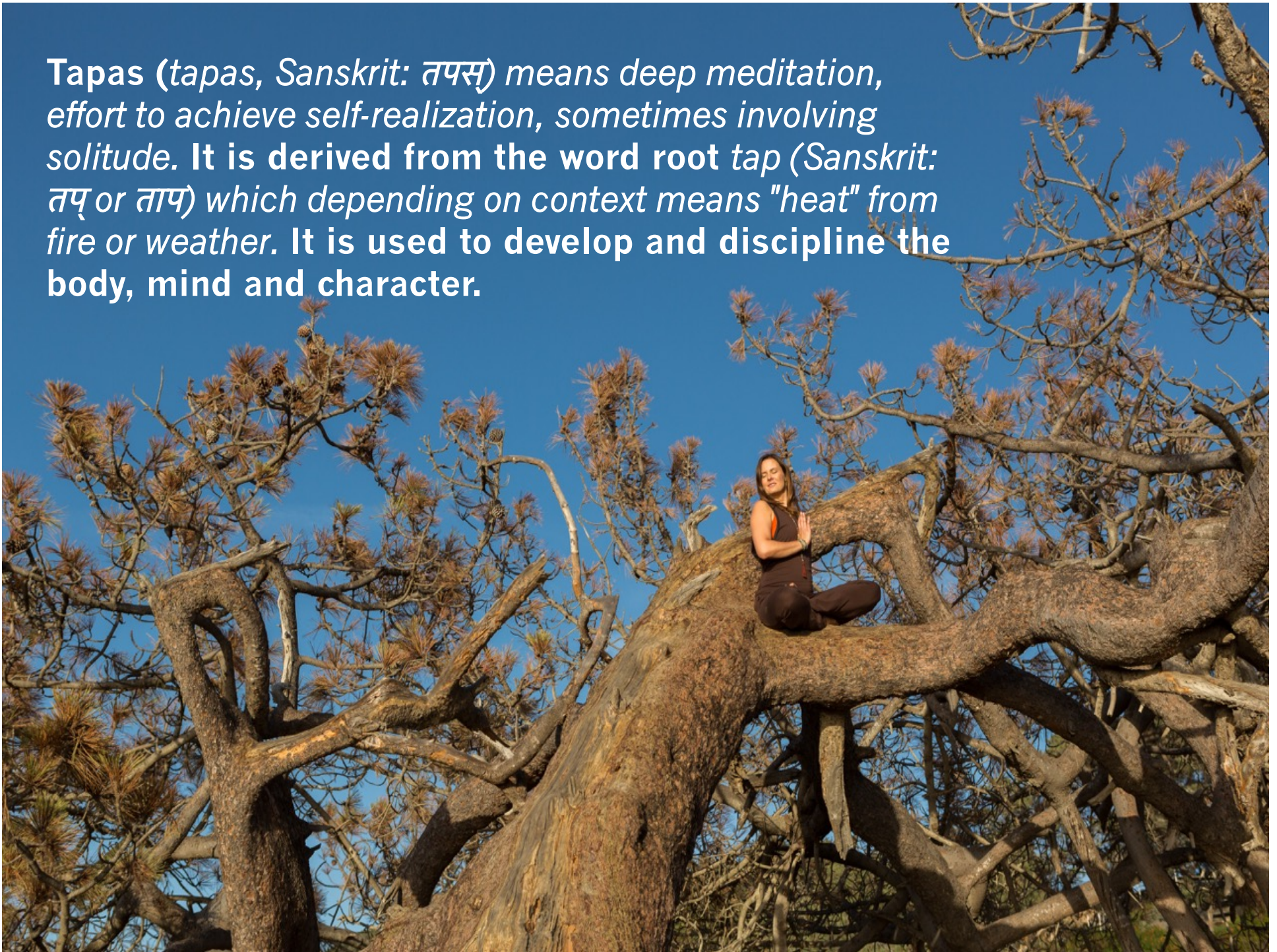


Tapas (*tapas*, Sanskrit: तपस्) means deep meditation, effort to achieve self-realization, sometimes involving solitude. It is derived from the word root *tap* (Sanskrit: तप् or ताप) which depending on context means "heat" from fire or weather. It is used to develop and discipline the body, mind and character.



Tapas er et begreb fra yogafilosofien, som det er oplagt for dig at beskræftige dig med netop nu, hvor din 10 ugers yogarejse

- Tapas betyder at brænde og refererer i yogafilosofien til din evne til at være vedholdende og have disciplin i forhold til det, du ønsker dig.
- Tapas er en fokuseret strøm af lys, som skærer gennem mørket. Den holder dig på sporet, så du ikke spilder din energi på unødige ting. Men energien er ikke altid stærk, og alle oplever vi dage, hvor det kan være svært at stå ud af sengen, komme i gang med vores gøremål eller holde fingrene fra kagestykker nummer to. Så kan det være gavnligt for dig at alliere dig med mennesker, der har den styrke, du mangler. Du kan tage en yogaklasse hos en inspirerende lærer, eller lave en aftale med en ven, om at i laver yoga sammen.
- Tapas er ikke en måde at tøjle dine dårligheder eller en påmindelse om, at du er forkert. Den giver dig en mulighed for at opbygge disciplin, når du flygter fra virkeligheden. Disciplin til at have så meget respekt for dig selv, at du træffer de valg, som fylder dig op indeni.
- Øvelse 1: Skriv i din notesbog; hvor tilfreds du på en skala fra 1-10 er med: Dit liv? Helbred? Energieniveau? Søvn mønster? Kostvaner? Relationer? Job? Uddyb gerne med et par ord, hvorfor du giver de forskellige områder de karakterer, du gør.
- Øvelse 2: Skriv dernæst din tapas for denne uge ned, som Karina også opfordrer dig til i Intro videoen. Denne tapas skal gælde den næste uge. Der er en yogavideo og en mp3, du i denne uge kan inddrage i din tapas. F.eks hver anden dag laver jeg yogaprogrammet og hver anden dag laver jeg mp3'en.