

Mediations-Workshop

Finde über die körperliche und geistige Ausrichtung in deine Mediationspraxis



Was ist Meditation?

Meditation wird oft falsch verstanden und interpretiert. So glauben viele, dass Meditation bedeutet, den Geist in eine totale Stille zu führen. Das ist für die meisten Menschen nicht zu erreichen. Wikipedia antwortet so: „Meditation (von lateinisch meditatio zu meditari „nachdenken, nachsinnen, überlegen“, von altgriechisch μέδομαι medomai „denken, sinnen“ ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinserweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie „Panorama-Bewusstheit“, „Einssein“ oder „Im Hier und Jetzt sein“ beschrieben.“

Der Geist macht also das, wofür er gemacht worden ist – Denken. Allerdings geben wir ihm in der Meditation gesunde und gute Nahrung, die dich auf deinem Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Menschen unterstützt.

Einer der interessantesten Ansätze ist dabei die Zen Meditation, die im von Rahmen von Zen praktiziert wird. Zen ist ein Weg des „reinen Handelns“ und die Zen Meditation ein Weg des „reinen Beobachtens“. Die Vorstellung Dinge, Menschen und Gedanken zu kontrollieren, wird im Zen als sinnlos betrachtet. Die Beobachtung ohne Kontrolle und ohne Wertung ist gerade in unserer westlichen Kultur eine Herausforderung, die sich aber meiner Meinung nach lohnt.

Die Welt um dich – Die Luft die in dich einströmt – Die Luft um dich – Dein wahre Natur – Alles ist Eins, es gibt keinen Dualismus, dein Ego, deine Vorstellungen von deinem Selbst und deine Erinnerungen verschwimmen und verlieren sich im Raum und in der Zeit.

Die körperliche Ausrichtung

Die Haltung die du einnimmst, hat einen signifikanten Einfluss auf die Haltung deines Geistes. Ein aufrechter Sitz mit einer guten Erdung unterstützen deine Fokussierung und Konzentration und somit deine Praxis der Meditation. Die beschriebenen Übungen bereiten deinen Körper in recht kurzer Zeit und ohne zusätzliches Equipment auf das ruhige und entspannte Sitzen vor. Eine verspannte Schulter oder eine schmerzende Hüfte bringen dich sehr leicht aus deiner Konzentration und du kannst unter Umständen schnell die Freude an deiner Meditationspraxis verlieren.

1. Hals und Schultern

Halsdehnung – Bringe den linken Arm an deinen unteren Rücken; rechte Hand auf deine linke Schulter; der Kopf rotiert nach rechts; dein Blick und dein Kinn gehen nach oben



Hitchhiker – Bringe den linken Arm an deinen unteren Rücken; versuche deinen rechten Oberarm zu greifen; der rechte Arm rotiert nach außen



2. Körperrückseite

Vorbeuge mit gebeugten Beinen
Beuge deine Beine an und bringe die Rippen auf deine Oberschenkel; strecke die Beine und lass den Kontakt zwischen Rippen und Oberschenkel



Vorbeuge mit Armstrecker
Bringe die Hände hinter deinem Rücken zusammen; beuge deine Beine an und bringe die Rippen auf deine Oberschenkel; strecke die Beine und lass den Kontakt zwischen Rippen und Oberschenkel



3. Hüfte

Halbes Happy Baby im Sitzen

Linke Hand hinter deinen Gesäß; greife mit der rechten Hand die rechte Fußaußenseite; ziehe das Knie an deinen Rippen vorbei



Beinstrecker im Sitzen – Greife mit der rechten Hand die rechte Fußinnenseite und mit der linken Hand die Fußaußenseite; ziehe das Knie an deine Rippen, beginne das Bein zu strecken ohne, dass der Rücken rund wird



Alternative Beinstrecker im Sitzen

– Strecke das rechte Bein aus; aktiviere Oberschenkel (Vorderseite und Rückseite); beuge dich zwischen deine Beine, der Rücken bleibt aktiv



4. Sitzhaltung

Dein Sitz ist die Basis für deine stabile und bequeme Meditationshaltung. Der Lotussitz ist von vielen Praktizierenden angestrebt, kann aber oft nicht über längere Zeit gehalten werden. Oft ist die Physiologie unserer „europäischen Hüften“ der Grund dafür. Eine gute Alternative ist der Siddhasana oder Sukhasana, die deutlich weniger Hüftöffnung benötigen. Nutze gerne Blöcke und Decken, um „deinen Sitz“ für dich zu finden.

Padmasana (Lotussitz)



Siddhasana (Yogisitz)



Sukhasana



5. Handhaltung

Die Handhaltung ist ein Aspekt, der auch Verwendung im Brain-Gym findet. So können die rechte und linke Gehirnhälften synchronisiert werden. Die geöffnete Hand nach oben hat auch eine Symbolkraft des Gebens und des Nehmens. Hier findest du einige Optionen. Finde auch hier wieder deine persönliche Haltung, die zu dir passt.

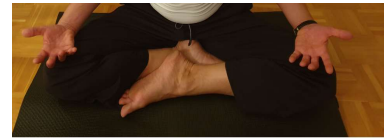
Klassische Zen-Haltung



Handschale



Hände auf die Knie



Ausrichtung des Geistes

1. Energiestrom mit der Atmung

Die Vorstellung, dass mit der Atmung Energie durch, um, in und aus deinem Körper fließt, ist ein wunderbarer Einstieg in die Meditation. Hier findest du einige Vorschläge, aber grundsätzlich kann du die Energie überall strömen lassen:

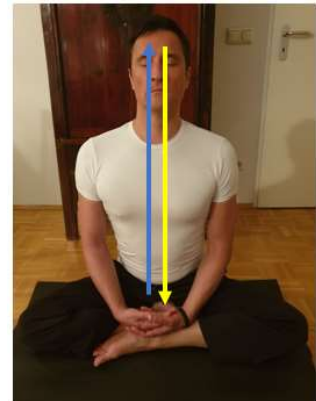
Kreisend



Expandierend



Zwischen zwei Punkten



2. Mantra mit Atemsynchronisation

Der nächste Schritt kann es sein, den Fluss von Energie durch ein Mantra zu ersetzen. Finde vier Worte, die für dich ggf. eine spirituelle Bedeutung haben. „Hare Krishna, Hare Rama“, „Ave-Maria, Jesus Christus“ oder jede andere Kombination.

Finde deinen Sitz und schließe die Augen und ...

- Sprich nun mit der Einatmung in deinem Geist die ersten beiden Worte aus
- Kurze Pause
- Sprich nun mit der Ausatmung in deinem Geist die zweiten beiden Worte aus
- Kurze Pause
- Beginne von Neuem

3. Mantra ohne Atemsynchronisation

Eine weitere Modifikation in deiner Meditationspraxis kann es sein, dass du dein Mantra jetzt ohne die Synchronisation deines Atems in deinem Geiste schwingen lässt.

Finde deinen Sitz, schließe die Augen, finde zu einem entspannten Atem, ohne diesen zu steuern und ...

- Sprich nun in deinem Geist die ersten beiden Worte deines Mantra aus
- Kurze Pause
- Sprich nun in deinem Geist die zweiten beiden Worte deines Mantra aus
- Kurze Pause
- Beginne von Neuem

4. Reiner Beobachter

Eine weitere Modifikation in deiner Meditationspraxis kann die Zen Meditation sein. Es ist vielleicht die am schwersten zu erlernende Meditationsform.

Hier hast du keine Energie, keinen Atem und kein Mantra an dem sich dein Geist „festhalten“ kann. Das Ziel ist es die Gedanken kommen und gehen zu lassen. Die Herausforderung ist sich nicht an den Gedanken festzuhalten oder diesen in irgendeiner Form zu bewerten.

Finde deinen Sitz, schließe die Augen, finde zu einem entspannten Atem ohne diesen zu steuern und ...

- Lass einen Gedanken in deinen Kopf zu
- Kurze Pause
- Lass den Gedanken ohne Wertung wieder gehen
- Kurze Pause
- Beginne von Neuem