

Meditation

Einige kleine Übungen

Atemübung

Ziehen sie sich in einen ruhigen Raum zurück und sorgen sie dafür, dass sie nicht gestört werden. Nun setzen sie sich ruhig und entspannt hin und atmen gleichmäßig. Konzentrieren sie sich nur darauf und zählen sie die Atemzüge. Die Atemfrequenz sind nach einer Weile von ganz alleine und sie kommen allmählich zur Ruhe. Störende Gedanken nehmen sie kurz wahr und lassen sie auch schon wieder los. Mit ein bißchen Übung kommen sie schnell ins entspannte Atmen und fühlen wie sie in die Entspannungsphase sinken. Am Ende der Meditation führen sie sich langsam wieder zurück, lassen sie die Gedanken wieder zu, bewegen sie Arme und Beine und stehen sie dann langsam auf. Vergleichen sie es mit dem Aufwachen am Morgen.

Übung zum Loslassen von Sorgen und Ängsten

Beginnen sie wieder mit der Atemübung bis die Entspannungsphase eintritt. Nun stellen sie sich vor sie sitzen vor dem Fernseher und sehen auf dem Bildschirm die jeweilige beängstigende Situation die ihnen zu schaffen macht. Beginnen sie nun in Gedanken das Bild mit der Fernbedienung langsam dunkler zu drehen. Das Bild wird immer undeutlicher bis es nur noch schwarz ist. Nun schalten sie den Fernseher in Gedanken aus und verbleiben noch eine Weile in dieser Phase. Gehen sie nun wieder langsam aus der Meditation heraus. Sie können dadurch ihre Ängste nicht einfach auslöschen aber sie gewinnen die notwendige Distanz dazu. Dies hilft ihnen vorwärts zu gehen und Lösungsansätze zu erkennen.

Baum

Zur Unterstützung können sie Meditationsmusik oder andere beruhigende Klänge hören. Stellen Sie sich bequem hin, die Beine etwas auseinander und spüren Sie unter den Fußsohlen die Verbinden zur Erde bis sie sich eins mit der Erde fühlen. Nun stellen sie sich vor, dass aus ihren Füßen Wurzeln wachsen zuerst dicke und woraus dünne wachsen die sich immer mehr im Boden verzweigen. Sie sind nun fest verankert in der Erde. Jetzt strecken sie die Hände schräg nach oben und fühlen wie die Äste wachsen und sich ebenfalls verzweigen. Nun wachsen auch Blätter bis der Baum im saftigen Grün steht. Der Wind bläst durch die Zweige und Blätter und die dünnen Zweige bewegen sich. Hören sie das Rauschen der Blätter und imitieren sie dem Wind durch tiefes langsames Ein- und Ausatmen. Der Wind wird stärker und alle Äste schwingen mit. Auch der obere Teil des Stammes wiegt sich im Wind. Sie süren wie sie fest versurzelt mit der Erde sind und genießen das Spiel des Windes in Ihren Ästen. Machen sie das solange es ihnen Spaß macht. Sie haben dabei kein Zeitgefühl mehr. Zum Beenden der Meditation öffnen sie langsam die Augen und lassen die Hände heruntersinken, bewegen sie ihre Finger und ihren Oberkörper, danch ihre Zehen. Lösen sie sich von der Verbundenheit mit der Erde. Nun sollten sie sich ganz leicht fühlen, als würden sie auf Wolken schweben.

Viel Spaß mit diesen Übungen !