

SocialMediaWeek HH

Gelassen und fokussiert durch Meditation

Meditation

Studien zeigen: Bei Menschen, die regelmäßig meditieren, verändern sich die Gehirnregionen. Dadurch kann Meditation zu vielen Vorteilen führen:

- Du wirst gelassener.
- Du wirst fokussierter und leistungsfähiger, da du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.
- Du wirst kreativer.
- Du wirst mutiger und selbstbewusster – deine Selbstliebe steigt.
- Du gehst mit ehemals dramatischen Situationen anders um – Gedankenwirbel werden weniger.
- Du wirst zufriedener mit dem, was ist.
- Durch die positive Einstellung förderst deine körperliche und psychische Gesundheit.
- Deine Entscheidungskraft wird gestärkt.
- Deine Gedächtnisleistung erhöht sich.
- Dein Stresspegel wird gesenkt: Die Ausschüttung von Cortisol wird verringert, dein Gehirn bleibt jung
- Dein Suchverhalten wird verringert
- Depressionen werden verringert
- Die Gehirnregionen, die Schmerzen verarbeiten, sind während der Meditation beinahe inaktiv – Schmerzen können durch Meditation daher gelindert werden, die Schmerzintensität kann bis zu 40% sinken.
- Du kannst besser schlafen
- Deine Immunabwehr wird gestärkt
- Meditation verringert Ängste

Atem zählen – Wenn die Gedanken kreisen

Atme aus und zähle in Gedanken so lange, bis du wieder einatmen musst. Atme mit der gleichen Anzahl wieder ein. Zum Beispiel: Zähle beim Ausatmen gedacht bis 4, zähle beim Einatmen ebenfalls bis 4. Mache das in deinem Tempo. Ein- und Ausatmung sollen möglichst gleich lang sein.

Ujjayi-Atmung: Die siegreiche Atmung

Ujjayi-Atmung ist die „siegreiche Atmung“ und wird auch „Meeresrauschen-Atmung“ genannt. Sie bringt dich wieder in deine Mitte, deine Gedanken werden beruhigt und du fühlst dich gelassener.

Für diese Atmung verschließt du deine Stimmritze leicht und atmest mit geschlossenem Mund durch die Nase ein und aus. Das Geräusch, das dabei entsteht, erinnert an Meeresrauschen. Mache das für mindestens eine Minute.

Meditation für mehr Gelassenheit und Glück

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule nach oben aufgerichtet ist. Alles andere ist entspannt.

Schließe die Augen und fange an deinen Atem zu beobachten. Wo strömt dein Atem ein? Wo im Körper verteilt sich dein Atem? Nachdem du deinen Atem einige Zeit beobachtet hast, kannst du anfangen einen Ort zu visualisieren, an dem du Frieden und Geborgenheit verspürst. Zum Beispiel kannst du dich gedanklich an einem See am frühen Morgen befinden. Stelle dir vor, wie du durch deine Herzregion diesen Ort einatmest. Gern kannst du auch das Wort Frieden oder Gelassenheit in Gedanken sagen, wenn du einatmest. Auch die Ausatmung kann über die Herzregion erfolgen.

Solltest du etwas in deinem Körper spüren, das sich nicht gut anfühlt, schicke deinen Atem bei der Ausatmung in den Bereich der Kehle und atme über die Kehle aus. Bleibe so lange du magst bei deinem Bild und deinem Wort.

Am Anfang sind 5 Minuten in dieser Meditation schon ein toller Erfolg. Du kannst dich nach und nach steigern. Vielleicht bist du irgendwann bei 20 Minuten oder mehr.

Du wirst bei der Meditation erleben, dass Gedanken aufkommen. Nimm diese Gedanken einfach an, werte sie nicht und lasse sie gehen. Wenn der Gedanke nicht gehen will, betrachte ihn weiter. Bleibe der Beobachter der Situation, bewerte den Gedanken nicht. Der Gedanke wird nach und nach gehen. Konzentriere dich wieder auf dein Atem und dein Bild.

Panj Shabd: Sa Ta Na Ma Kundalini Mantra

Für mehr Fokus und Konzentration



Sa = Zeigefinger und Daumen berühren sich

Ta = Mittelfinger und Daumen berühren sich

Na = Ringfinger und Daumen berühren sich

Ma = Kleinen Finger und Daumen berühren sich

- Zwei Minuten mit voller Stimme
- Zwei Minuten flüsternd
- Vier Minuten lautlos
- Zwei Minuten flüsternd
- Zwei Minuten mit voller Stimme

Während du das Mantra wiederholst, bringst du bei jeder Silbe der Reihe nach den Daumen und den jeweiligen Finger zusammen, die Fingerspitzen berühren sich kurz.

Diese Handbewegung kannst du auch immer unter dem Tisch machen, wenn du in einer Stresssituation bist oder du deinen Fokus verliert. Du kannst anstatt Sa Ta Na Ma auch ein eigenes Manta nehmen, zum Beispiel „Friede beginnt mit mir“ („peace begins with me“) oder „Ich bin ganz gelassen“. Finde dein Mantra.

Meditationsapps

7Mind



Funktion: Einsteiger-Meditationen, Mediationskurse für verschiedene Themen z.B. Glück, Stress, Kreativität, Emotionsübungen, Mini-Meditationen

Sprache: Deutsch, Männerstimme

Kosten: Es gibt eine Gratisversion mit den Grundkursen. Ein Abo gibt es für 8,99€ im Monat oder 59,99€ im Jahr.

Fazit: Eine solide App mit vielen Funktionen. Das Design ist schlicht und ansprechend. Für alle geeignet, die gerne auf Deutsch meditieren.



Buddhify

Funktionen: Meditationstimer, ca. 80 geleitete Meditationen

Sprache: Englisch, Frauen oder Männerstimme

Kosten: Für Android kostet die App einmalig 2,49€, für iOS 4,99€

Fazit: Gut für Einsteiger, da man eine gute Grundlage bekommt ohne ein Abo abschließen zu müssen.

Headspace



Funktionen: Viele Meditationen zu verschiedenen Themen. Die Meditationen können runtergeladen werden, damit sie offline hörbar sind. Fortschritte werden angezeigt und man kann sich mit andern verbinden.

Sprache: Englisch, Männerstimme

Kosten: Neue Nutzer führt Headspace durch ein 10-tägiges kostenloses Programm. Für alle weiteren Meditationen muss man zahlen, je nach Abo-Länge bis zu 10€ im Monat. Günstiger wird es, wenn ein Ein oder Zwei-Jahresvertrag abschließt.

Fazit: Wohl die teuerste App, aber auch mit den meisten Meditationen und klarem Design.



Calm

Funktionen: Ähnlich wie Headspace, nur mehr kostenlose Möglichkeiten.

Sprache: Englisch, Frauenstimme + leichte Hintergrundmusik

Kosten: Es gibt eine kostenlose Basisversion und ein Abo für 9,99\$ im Monat oder 39,99\$ im Jahr.

Fazit: Ähnlich zu Headspace, ist insgesamt verspielter und sieht esoterischer aus.

Meine Empfehlung

Ich persönlich würde eine App wählen, mit der ich für kurze Zeit das Meditieren erlernen kann. Man findet für sich raus, welche Meditationen gut tun und kann diese dann ohne Anleitung mit einem Meditationsgong durchführen.

Wer ein Buch + CD zum Thema bevorzugt, dem empfehle ich „Meditation für Anfänger“ + CD mit 6 geführten Meditationen von Jack Kornfield

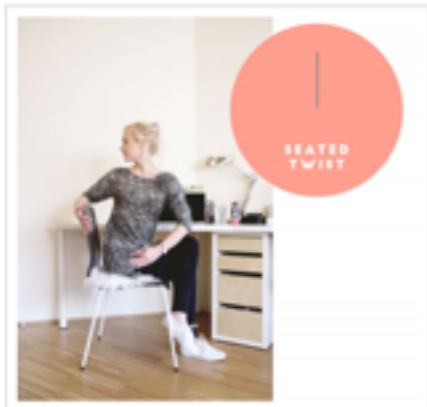
Meditationstimer



Wenn du mit Hilfe einer App das Meditieren gelernt hast, hilft dir ein neutraler Meditationstimer, deine Meditationen auf einige Minuten zu begrenzen. Hier gibt es verschiedene Apps.

Sehr gut finde ich Medigong für Android. Für iOS gibt es zum Beispiel „Meditation Timer Free“.

Stuhlyoga



1. Seated twist / Sitzender Twist

Bringe dein rechtes Bein über dein linkes. Drehe dich mit der Ausatmung zur rechten Seite. Bringe dann deinen rechten Arm auf die Rückseite deines Stuhls und den linken Arm auf dein rechtes Knie.

Richte deine Wirbelsäule mit jeder Einatmung auf. Mit jeder Ausatmung drehe dich ein bisschen weiter in die Drehung.

Bleibe in dieser Pose am besten mit geschlossenen Augen für mindestens 10 Atemzüge und wechsle dann die Seite.

Das Drehen der Wirbelsäule bringt wieder Energie in den Körper und hilft bei der Entgiftung.



2. Cow face arms / Kuh-Gesicht-Arme

Bringe deinen rechten Arm nach oben über den Kopf, und den linken nach hinten auf deinen Rücken. Versuche, deine Handflächen am Rücken zu greifen. Gelingt dir das noch nicht, dann greife dein Oberteil, soweit du hier kommen kannst. Versuche den oberen Ellenbogen nach oben und hinten zu ziehen, so dass sich dein Brustraum öffnen kann.

Halte die Übung für fünf bis acht Atemzüge und wechsle dann die Seite.

Diese Übung lockert die Schultern und weitet den Brustraum.



3. Garudasana arms / Adler-Arme

Bringe zuerst deinen rechten Arm über deinen linken und verschränke deine Arme, so dass du – so gut es eben geht – deine Handflächen greifen kannst.

Die Ellenbogen sollten auf Höhe der Schultern sein. Richte deinen Körper auf und ziehe die Arme sanft Richtung Decke. Die Schulter ziehst du dabei allerdings nach unten, von den Ohren weg.

Halte diese Übung wieder für 8 – 10 Atemzüge und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

Die Adler-Arme lockern Handgelenke, Nacken und Schultern.

4. Seated forward fold / Sitzende

Vorbeuge

Verschränke deine Handflächen hinter deinem Rücken ineinander. Beuge dich dann nach vorne über deine Beine. Bringe dabei deine Arme nach vorne über den Kopf, soweit es für dich geht. Lasse den Kopf richtig schön hängen.

Bleibe hier wieder mit geschlossenen Augen für 8 – 10 Atemzüge.



Variante

Stehe auf und finde einen bequemen festen Stand. Verschränke die Hände wie auf dem Bild rechts gezeigt hinter deinem Rücken und ziehe die Hände zum Gesäß. Dein Brustraum öffnet sich, dein Blick geht nach oben.



Halte diese Übung für 8 – 10 Atemzüge.



5. Uttanasana / Vorbeuge

Stelle dich hin und finde einen festen Stand. Beuge dich nun so gut du kannst nach vorne – gern auch mit gebeugten Beinen. Lasse alles fallen. Du kannst deine Arme auch hängen lassen, wenn das für dich angenehmer ist.

Halte die Vorbeuge für 8 – 10 Atemzüge.

Diese Übung entlastet deine Wirbel, somit deinen Rücken und Kopf.

Solltest du mal keine Zeit für die anderen Übungen haben, dann versuche zumindest, eine Vorbeuge am Tag zu machen.