

Check in - Das Wichtigste in Kürze

Richtig Liegen und Sitzen

Der Weg ins richtige Liegen:

- 1) Leg Dich entspannt auf einen warmen Untergrund, Arme und Beine abgespreizt, Handflächen nach oben. Langer Nacken, langer unterer Rücken.
- 2) Werde körperlich still
- 3) Finde Deinen Fokus

Wenn Du flach auf den Rücken liegst und Schmerzen im unteren Rücken hast, roll Dir eine Decke unter die Knie. Wenn Dein Nacken sollte richtig lang sein. Wenn Dein Nacken nach hinten überstreift, nimm eine flache Decke darunter. Kein höheres Kissen.



Der Weg in den Meditationssitz:

- 1) Komm in einen entspannten, aufrechten Sitz
- 2) Werde körperlich still
- 3) Finde Deinen Fokus

Hier ein paar Möglichkeiten gesund zu sitzen. Wichtig ist ein aufgerichtetes Becken und ein Sitz, der Deine Knie und den Rücken entlastet. Du kannst während dem Meditieren bei Bedarf auch mal die Sitzposition wechseln oder Dich sanft strecken und räkeln.

Es kann gut sein, dass am Anfang mal Hitzeschübe oder körperliche Müdigkeit auftauchen. Atme einfach ruhig weiter und setz Dich evt. um. Das sind normale **Widerstände**. Körper und Geist unserer Zeit sind es oft nicht gewohnt in eine stille Präsenz zu gehen. Sie wollen dann in die gewohnte Ablenkung fliehen. Verurteile das nicht. Alles ist ein Übungsfeld, und Du hilfst Dir mit dem ruhigen Atem so lange zu üben, wie es eben geht. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Der hochgepolsterte **Kniesitz** ist hilfreich, wenn der Schneidersitz für die Hüfte zu anstrengend ist. Evt. legst Du Dir hinten zum Erhöhen noch einen Block oder ein paar Bücher drunter. Das nimmt den Druck von den Knien weg.



Der **Schneidersitz** ist meist nur dann entspannt, wenn Du Deine Unterschenkel mit ablegen kannst. Rutsche dafür auf dem Kissen oder Bücherstapel nach vorne, erde die Beine. So richtet sich das Becken gesund auf.

Ein paar schöne Bücher oder ein Meditationskissen eignen sich wunderbar.



Wenn es für Dich schwer ist am Boden zu sitzen, kannst Du genau so auf einem **Stuhl** meditieren. Erde Deine Füße und versuch auch da, aufrecht und aus eigener Kraft zu sitzen. Oder wenn Du die Lehne mitbenutzt achte darauf, dass Du nicht in die Lehne hinein sinkst.



Grundprinzipien für entspanntes Meditieren

-) Erwartungsfrei** (jedes mal ist neu und darf sich anders anfühlen)
-) Bewertungsfrei** (Bewertungen steigen immer hoch. So funktioniert das Ego. Erkenne wie Dein Ego gepolt ist und beobachte es mit Humor und Leichtigkeit. Halte einfach etwas Abstand zu den Bewertungen)
-) Annehmend, liebevoll, geduldig praktizieren**
(Was Du nährst, das wächst. Praktizierst Du ungeduldig, wächst die Ungeduld)
-) Vertraut werden , akzeptieren des IST-Zustandes**
(mit der Natur deines Geistes. Der Geist ist wie ein wilder Affe. Übe zu beobachten, was ist, und die Aufmerksamkeit immer wieder einzusammeln.)
-) Zulassen, Heilen, Loslassen**
(hier gehören Prozesse wie Verzeihen oder Abschied nehmen dazu)
-) Neuausrichtung des Geistes** (Zum Wohle von mir und zum Wohle von allen)

Credo: Alles braucht seine Zeit.

Regelmässigkeit ist der Zauberschlüssel für Veränderung.

All diese Techniken wirken, weil sie unser Gehirn umschulen und das Nervensystem beruhigen.

Das Gehirn hat die Fähigkeit zur Neuroplastizität. Es kann sich bis ins hohe Alter umformen. Da wo Du Achtsamkeit hin gibst ,werden die Gehirnareale dichter und besser vernetzt.

So schulst Du das Gehirn in den Fähigkeiten Bewusstheit, Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, kognitiver Wahrnehmung (Denk- und Wahrnehmungsvorgänge), klarer Selbst- und Fremdwahrnehmung, Mitgefühl und vielem mehr.

Angst- und Schmerzzentren verkleinern sich, wenn wir lernen den Fokus auf die Dinge zu lenken ,die uns gut tun.

Zudem entspannt und reguliert es alle Abläufe im Körper.

Du fühlst Dich stabiler und klarer, weil sich eine gesunde innere geistige Haltung entwickeln kann.

Kleine Achtsamkeitsübungen im Aussen

Diese Übungen sind gut geeignet, um das reine Beobachten verstehen zu lernen, zu üben und die Effekte zu erforschen, die es auf uns hat. Es führt Dich in die Langsamkeit, Achtsamkeit und bringt Entspannung in Dein System. Du lernst etwas zu beobachten ohne es in gut oder schlecht zu bewerten und etwas hinein zu interpretieren.

Hör Dir dazu erst gerne den Check in Nr. 6 der essentiellen Anleitungen an.

Hier ein paar Ideen zum Beobachten im Aussen:

1)

- Such Dir eine Frucht oder ein Gemüse, welches Du roh essen kannst. Nimmt Dir 5 Minuten Zeit und bezieh alle Deine Sinne der Reihe nach ein, um es zu erkunden.

Riechen

Schmecken

Sehen

Tasten

Hören

Dann schliess die Augen und lass das Betrachtete nochmal vor Deinem inneren Auge kurz erscheinen.

- Was hast Du erlebt? Wie hast Du das Objekt mit allen Sinnen empfunden? Lies dazu danach den Abschnitt „**Spiegelbild**“.

2)

- Betrachte heute einmal den Sonnenauf- oder Sonnenuntergang mit dem Farbenspiel, dem sich ständig verändernden Bild. Oder die vorbei ziehenden Wolken, die ständig Ihre Form verändern.

- Welche Gedanken hat diese Beobachtung hoch gebracht? Notiere sie gerne. Lies dazu gerne den Abschnitt „**ständige Veränderung**“.

3)

- Schäle in Ruhe eine Zwiebel Schicht für Schicht. Betrachte, solange es geht, wie die Zwiebel aufgebaut ist von aussen nach innen. Wenn die Augen anfangen zu tränen, schliesse sie, atme und gehe friedlich mit der Situation um. Selbst wenn Du nicht alle Schichten hast voneinander lösen können, beende die Übung nach ein paar Minuten. Wasche dann die Hände und trockne die Augen, schnäuze die Nase und nimm die Zwiebel gerne zum Kochen.
- Nimm wahr, wie Du Dich nun fühlst? Die Tränenkanäle haben sich gereinigt, wie fühlt sich das an? Ohne es zu bewerten: Konntest Du ruhig bleiben, auch als es angefangen hat zu brennen? Konntest Du Dich durch alle Schichten der Zwiebel durcharbeiten. Lies zum weiteren Verständnis der Übung den Abschnitt „**Schichten abtragen**“.

Spiegelbild

Wie wir das Aussen aufnehmen erzählt uns, wie unser mentales Innenleben aufgebaut ist. Die Sicht auf das Aussen spiegelt Deinen inneren Zustand wieder. Kannst Du noch noch Staunen und Dich an der Schönheit von Strukturen erfreuen? Sind die Sinne wach oder von der täglichen Reizüberflutung abgestumpft? Langweilt Dein Geist sich bei dieser Übung, weil er nur die Schnelligkeit kennt und verlernt hat, in die Tiefe tauchen zu dürfen?

Das Betrachten der Natur hilft, Deine Sinne wieder zu entspannen und zu schärfen. Das Wahrnehmen mit allen Sinnen verlangsamt gefühlt die Zeit und lässt somit Hektik und Stressgefühle aus Dir hinaus fließen. Der Hormonhaushalt reguliert sich. Wer sich am Kleinen erfreuen kann, trägt eine größere innere Zufriedenheit mit sich.

Es ist aber durchaus normal, dass sich erst Unruhe und Ungeduld in Dir bemerkbar machen bei Achtsamkeitsübungen. Das widerspiegelt einfach die Gewohnheit Deines Systems und auch unserer Gesellschaft, dass täglich eine grosse Flut an Informationen und Anforderungen auf Dich einprasseln. Größer, weiter, schneller, mehr. Hier spiegelt sich die Schiefelage des Lebensstils unserer Gesellschaft in Deinem Inneren wider.

Du hast aber viele Möglichkeiten, zu Gunsten Deiner Gesundheit Deinen Lebensstil zu verändern. Und damit verändern wir auch immer ein Stück die Gesellschaft mit. Denn jeder ist für ein paar andere auch Vorbild:

- 1) Reduziere unnötige Belastungen (Fernsehen, Dauerbeschallung mit Radio. Leg Dein Handy öfter weit weg, reduziere die Aufnahme von unwichtigen Infos, wie sie in Werbung und meinungsmachenden Medien vorkommen. Vermeide unnötigen Lärm, schalte das W-Lan mindestens Nachts aus oder steige auf Lan-Kabel um. Vermeide Pestizid belastete Lebensmittel, usw.)
- 2) Mach täglich eine 5 minütige Achtsamkeitsübung oder eine Meditation. So trainierst Du Dein Gehirn in seiner Fähigkeit, sich immer wieder neu zu vernetzen und umzugestalten. Das entschleunigt die Gedankenflut. Der Geist wird ruhiger, der innere Zustand entspannter und zufriedener.

Ständige Veränderung

Im Betrachten solcher Naturereignisse spiegelt sich die Tiefe der universellen Abläufe wider. Du kannst erkennen, dass nichts bleibt, wie es gerade war. Alles verändert sich ständig. Wolken kommen und ziehen weg. Die Sonne geht unter und erscheint wieder. Jahreszeiten wechseln, ob wir wollen oder nicht. Genauso verhält es sich in unserem Leben. Menschen, Freunde, Partner kommen und gehen. Körperzellen sterben ab und erneuern sich. Interessen kommen und vergehen. Je bewusster Du dies sehen kannst und Frieden damit schliesst, umso weniger wirst Du straucheln, weil Du an Dingen oder Menschen, an Materiellem oder letzten Endes auch an Deinem Lebens fest hältst. Loslassen ist eine Kunst, die Du lernen kannst.

Schichten abtragen

Diese Übung zeigt anschaulich und erlebbar, was auch in der Beobachterrolle während der Meditation geschehen kann. Um unseren Kern herum, ob wir es nun Seele oder Bewusstsein nennen, haben wir viele Schichten aufgebaut. Diese sind zum Teil Schutz, können aber auch verhärten und führen dazu, dass wir uns ewig an alten Geschichten abarbeiten oder immer wieder dieselben Erlebnisse in unser Leben ziehen.

Die Schichten heissen Erinnerungen, Erwartungen, Überzeugungen, Gefühle und der physische Körper mit all seinen Bestandteilen. Während des Beobachtens dieser Schichten können sehr angenehme Empfindungen hochsteigen, wie Du es vielleicht beim Betrachten der Natur erlebst. Aber es können auch unangenehme bis schmerzhaft Erinnerungen und Gedanken, Körperempfindungen usw auftauchen. Hier hast Du die Chance, Frieden damit zu schliessen und einen guten Umgang damit zu üben. Dabei hilft Dir wesentlich das bewusste Atmen. Hör Dir dazu bei den essenziellen Anleitungen die Nr 5 zu Atmung und Ujjayi an.

Bleibe also beim Meditieren, wenn mal Tränen fliessen, Traurigkeit oder Wut hochsteigen, in Ruhe da und atme, lass es durchfliessen und hilf es zu heilen. Steig dafür nicht wieder ins Kopfkino hinein, sondern lass das Gefühl soweit und solange zu, wie Du in Ruhe damit umgehen kannst. So verarbeitest Du und kannst Dich danach, wenn die Gefühlswelle durchgeflossen ist, bewusst entscheiden, wie Du weiter damit umgehen willst.

Wichtig: Sollten Trauma hochsteigen, nimm das Gespräch mit mir auf und lass Dich therapeutisch begleiten. Ich kann Dir dazu Tipps geben.

Achtsamkeit im Alltag

Mach aus jedem Warten in der Supermarktschlange eine kleine Beobachtungsübung. Nutze das bewusste Atmen um Dich zu beruhigen, wenn Du merkst, dass Dir gleich der Hut hoch geht. Hab Mut, Dich auch Unangenehmem zu stellen und freue Dich über jede Erkenntnis, die Dich reifen lässt.



Cornelia Schmid-Kaderli
+49-176-20188426

cornelia@be-fine.today
www.be-fine.today

Bewusstseinschulung
Yoga. Pranayama. Meditation