

# Gruppierung von Meditationstechniken

- |          |                             |      |   |
|----------|-----------------------------|------|---|
| <b>1</b> | Meditation mit Bewegung     | ———— | Gehen, Tai Chi, Qigong, Yoga etc.   |
| <b>2</b> | Körperzentrierte Meditation | ———— | Body Scan, achtsames Atmen, Körperzentren<br>Empfindungen, Gefühle und Gedanken |
| <b>3</b> | Achtsames Beobachten        | ———— |   |
| <b>4</b> | Kontemplation               | ———— | Beschäftigung mit Frage (z.B. »Wer bin ich?«)                                   |
| <b>5</b> | Visuelle Konzentration      | ———— | Äußeres Objekt oder Visualisierung  |
| <b>6</b> | Affektzentrierte Meditation | ———— | Mitgefühl, liebende Güte etc.   |
| <b>7</b> | Mantra-Meditation           | ———— | Wiederholung von Worten (z. B. »OM«)  |

# Meditationstechniken

## die Top 10

- 1 den gesamten Körper mit der Aufmerksamkeit durchwandern (= Body Scan)
- 2 auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen achten
- 3 beobachten, wie Gedanken im Geist entstehen, ohne daran zu haften
- 4 auf Atemfluss im gesamten Körper achten
- 5 den Körper durchgehen, Emotionen und Verspannungen wahrnehmen und lösen, zum Beispiel mit Hilfe des Atems
- 6 Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, liebende Güte kultivieren (für sich selbst, Freunde, neutrale Menschen, Feinde, ganze Welt)
- 7 beobachten, wie Körperempfindungen entstehen, ohne daran zu haften
- 8 Sutren/Mantren singen
- 9 im Liegen in einen Zustand tiefer Entspannung bei vollem Bewusstsein hineingehen
- 10 auf Empfindungen achten, die beim Ein- und Ausatmen in der Nase entstehen

# Übung: Atem-Achtsamkeit zum Einstieg

Aufrecht und entspannt sitzen

Augen schließen

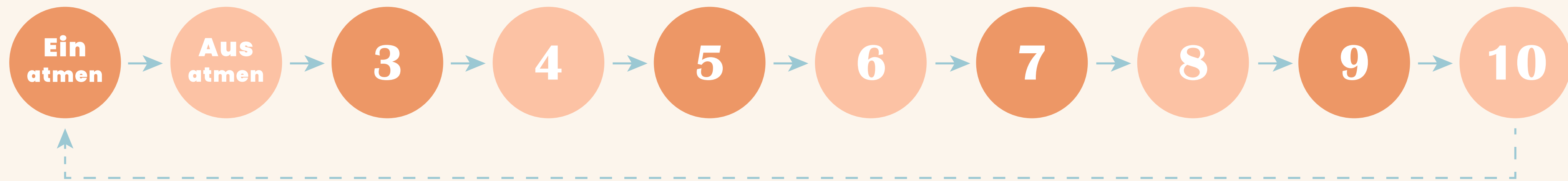
Empfindungen beim Atmen wahrnehmen

- Bauch – Brust – Naseneingang
- Atmung nicht verändern, nicht bewerten,  
einfach nur wahrnehmen, von Moment zu Moment

In Gedanken abgeschweift?

Wieder zu den Empfindungen zurückkehren ...

# Übung: Atemzüge zählen



- Nächste Runde erneut bei Eins beginnen.
- Vergessen der Zahl / Zählen über Zehn hinaus? Erneut bei Eins beginnen!
- In erster Linie auf die **Empfindungen beim Atmen** achten!
- Wie gut gelingt es, ablenkende Gedanken auszublenden?

# Übung:

## Verlängerung der Atmung

- **Sekundentakte: Einatmung und Ausatmung**
  - 1 Wie lange dauert ein normaler Atemzug?
  - 2 Atmung ausdehnen, ohne sich zu sehr anzustrengen!

- **Atemübung nur durchführen, wenn**

Dauer  $\geq$  **10** Sekunden  
(Ein + Aus)



- **Apps zur Atemführung erlauben es, Dauer und Verhältnis von Ein- und Ausatmung einzustellen.**

# Meditation mit Begriffen

- Einnehmen der Sitzhaltung (Einpendeln)
- Fokus auf der Bauchatmung
- Hände vor dem Bauch ineinandergelegt
- Begriffe mit der Ausatmung wiederholen (jeweils für einige Zeit, dann zum nächsten Begriff)



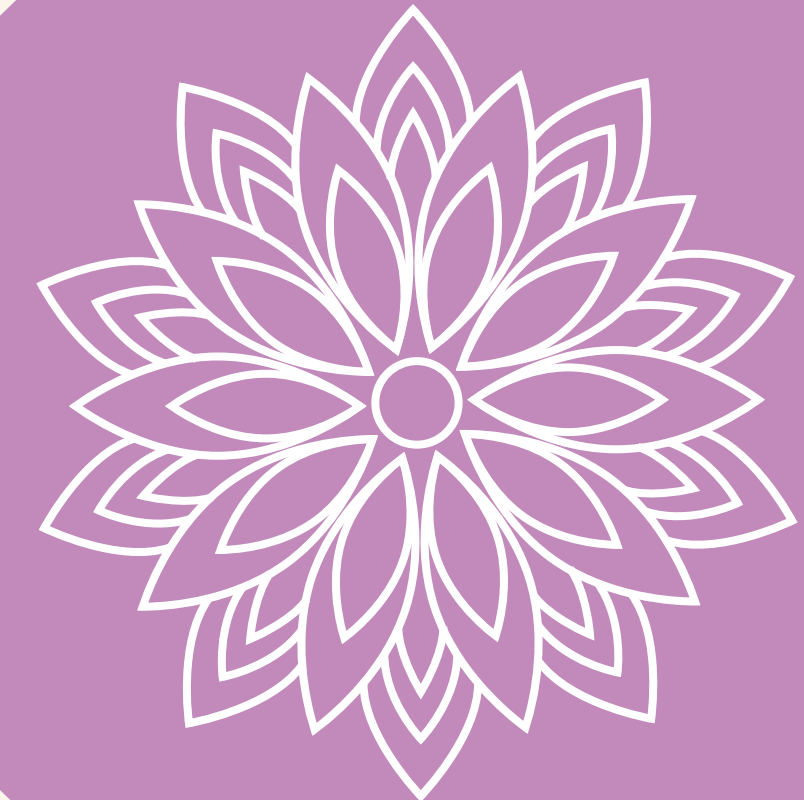
- Wo nehme ich diese Qualität im Körper wahr?

# Visuelle Objekte für die Meditation

Du hast die freie Wahl



Kerzenflamme



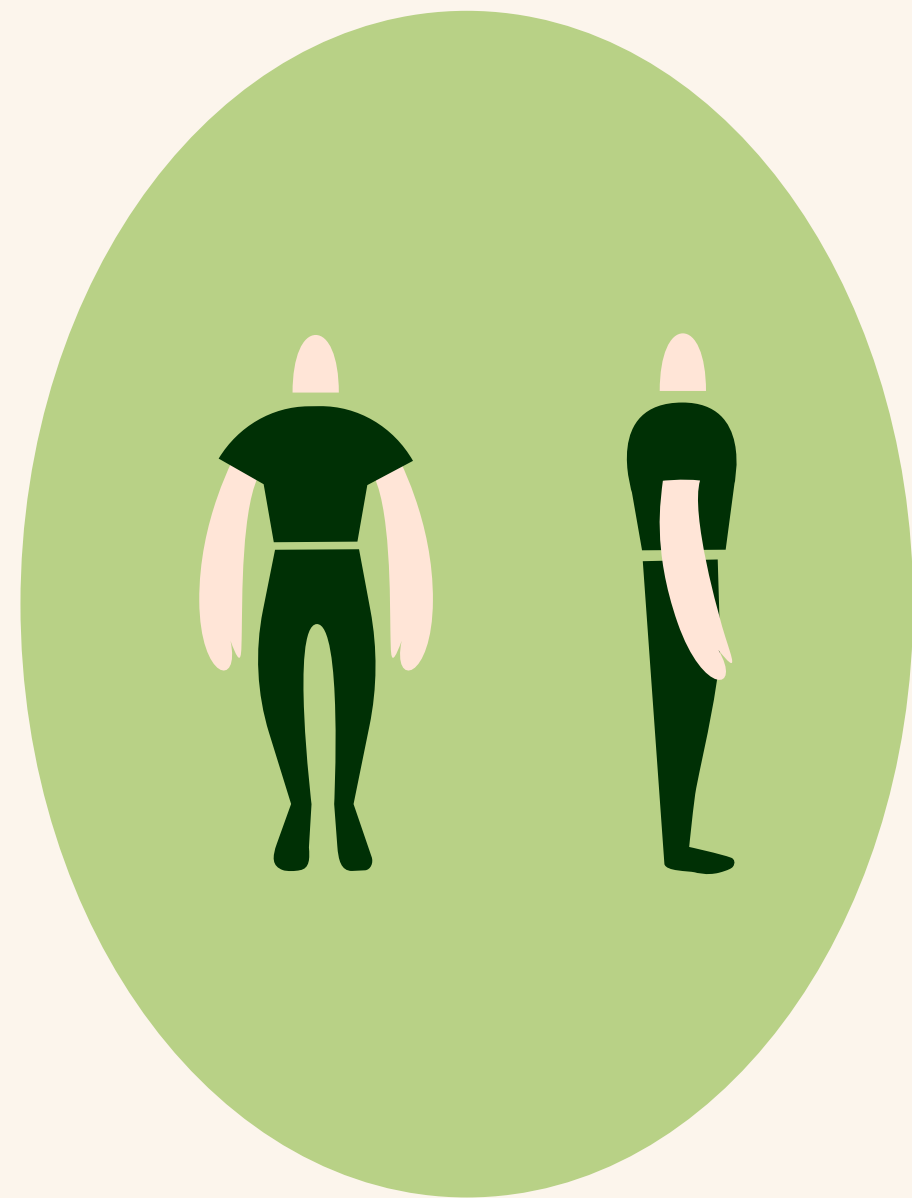
Mandala



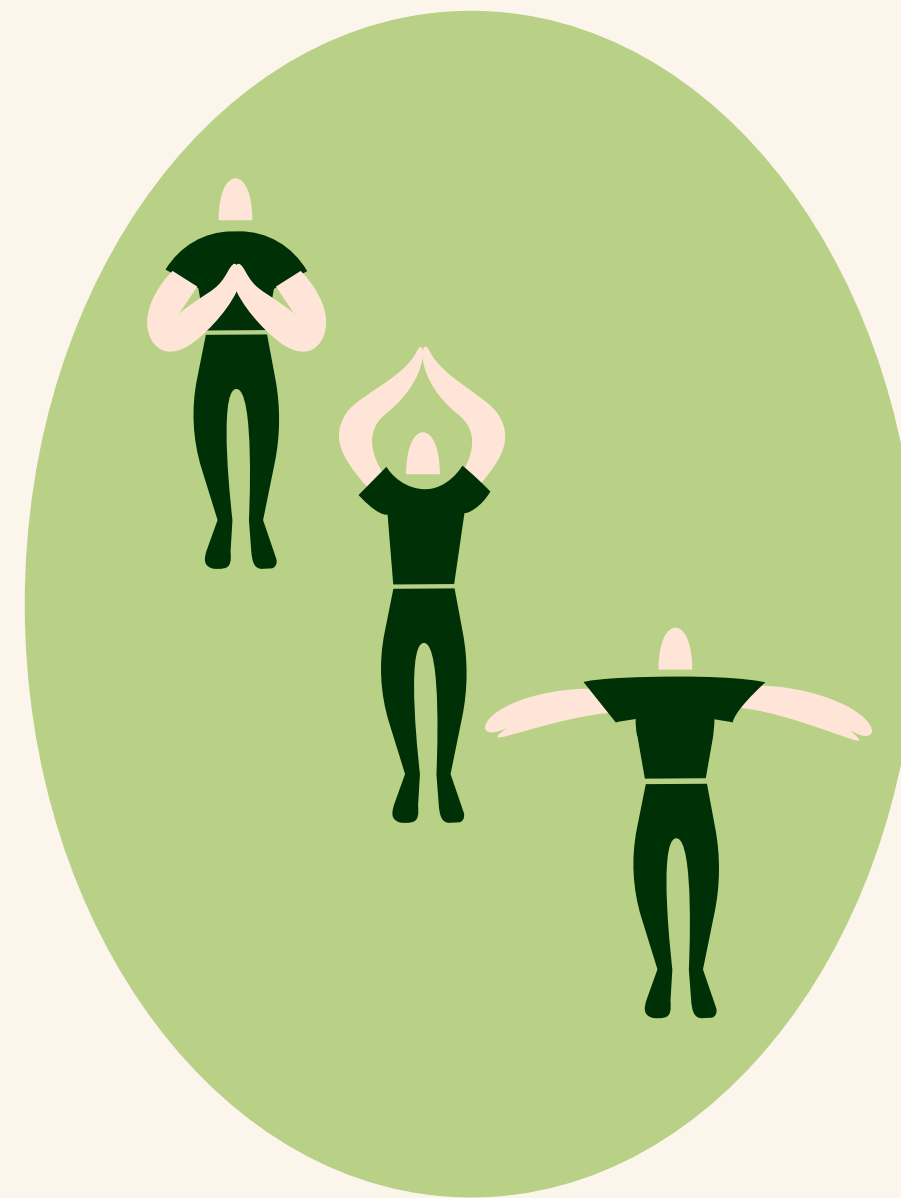
Naturmotiv

# Yoga zum Kennenlernen

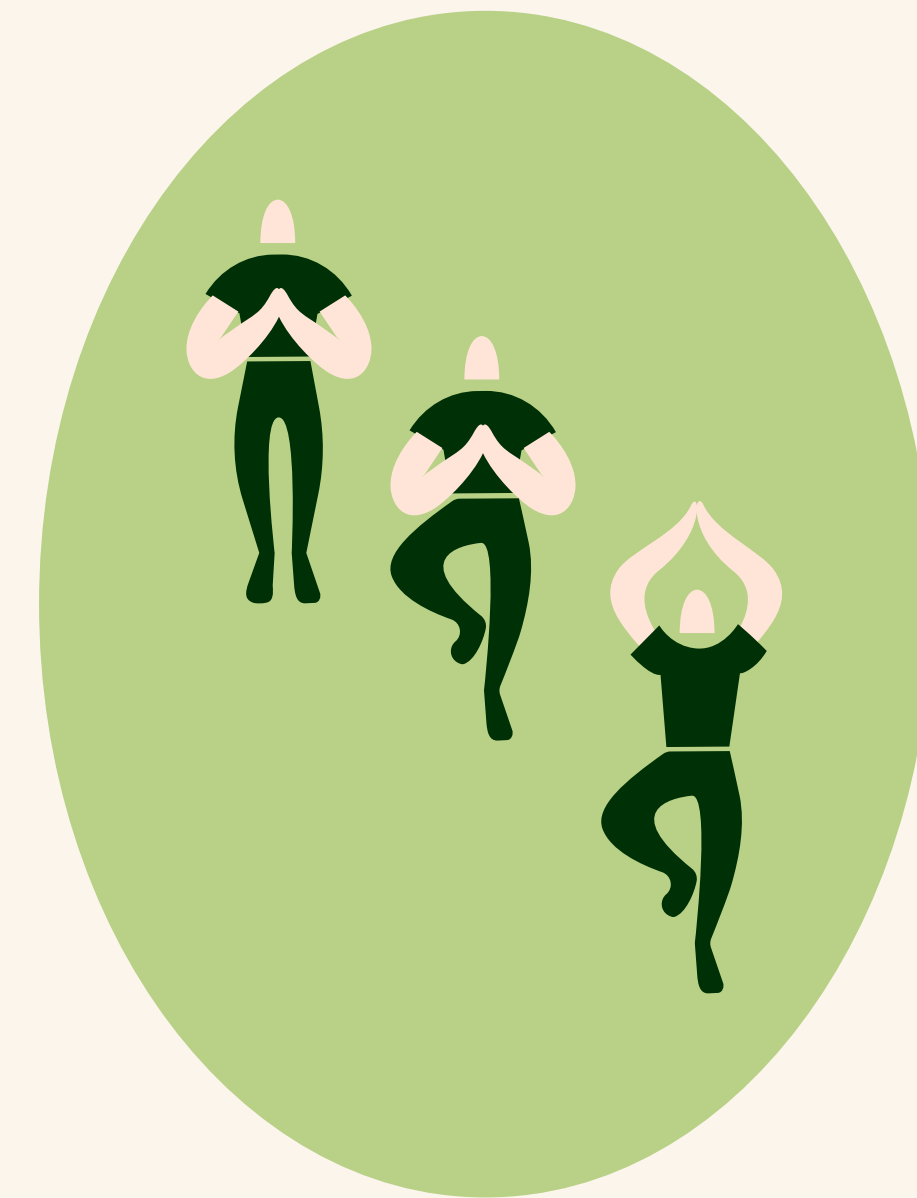
Vorübungen und der Baum



Der Berg



Kreisen der Arme



Der Baum



# Die Aufmerksamkeit verteilen

## • Erste Übung

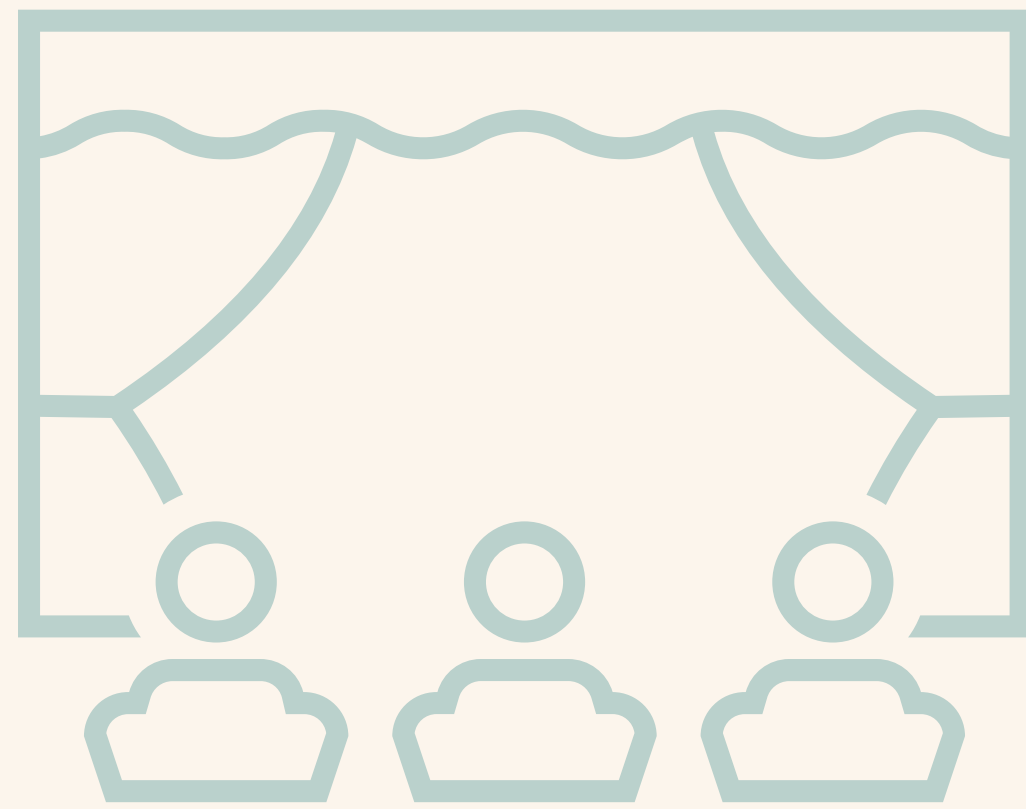
- Atem-Achtsamkeit: Bauchnabel
  - + Hände (rechts, links, beide)
  - + Füße
  - + Hände & Füße

## • Zweite Übung

- Visuelles Objekt auswählen
- Fokus stabilisieren
- Hintergrund bewusst wahrnehmen



# Achtsamkeit ohne Anker: Offenes Gewahrsein



- Als Zuschauer das Geschehen auf der inneren Bühne beobachten
  - Empfindungen
  - Gefühle
  - Gedanken
  - Entstehen & Vergehen
  - Von Moment zu Moment
- Nicht bewerten
- Nicht identifizieren
- Nicht eingreifen
- Lediglich wahrnehmen, was ist