

Gesundheits- Adventskalender, Tag 23

Meditation

Einführung:

Die Wirkungen der Meditation sind mittlerweile umfangreich wissenschaftlich und medizinisch bewiesen. Regelmäßige Meditation trainiert das Gedächtnis, hilft bei der Konzentration und wirkt als Schutzschild gegen Stress. Es gibt viele verschiedene Techniken.

Heute genieße eine Imagination mit Klangschalen.

Link zu Youtube: <https://youtu.be/RtmppeDSq6U8>

Dafür benötigst du:

- bequeme Kleidung
- ruhigen, ungestörten Ort
- Meditationskissen (opt.)



So geht's:

Richte dir einen Ort nur für dich und für deine Praxis ein. Diesen Platz solltest du nicht für etwas anderes nutzen, immer ordentlich und sauber halten.

Um tief in die Meditation zu kommen, solltest du für die Zeit deiner Entspannung bequem und stabil sitzen können. Ein Meditationskissen kann dir in den richtigen Sitz helfen. Es geht aber auch ohne.

Du solltest gerade und aufrecht in deiner Meditation sitzen. Kreuzbeinig oder auch im Fersensitz, auf einem Meditationsbänkchen oder einem Stuhl. Anfangs kann das ruhige Sitzen mit Schmerzen verbunden sein. Yogaübungen können dir helfen, deinen Körper gut vorzubereiten. Praktiziere Asanas, welche die Hüftflexibilität trainieren und die Rückenmuskulatur stärken.

Sei geduldig: Praktiziere ohne Ziel und sei offen dafür, was sich zeigt. Es wird Tage geben, an denen es dir schwer fallen wird deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Mach trotzdem mit deiner Meditationstechnik weiter, beobachte und ärgere dich nicht darüber. Im Laufe der Zeit wird sich dein Geist daran gewöhnen und es dir immer einfacher fallen.