



MEDITATIONS- TIPPS

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DEINE
MEDITATIONEN



MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.





MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.

DER ERSTE SCHRITT...

*Wie du einfach mit Meditation
startest*

Um mit der Meditation zu starten, brauchst du nicht viel. Du brauchst auch nichts besonderes zu kaufen um zu meditieren. Das einzige, das du am Anfang brauchst, ist die Absicht.

Lass uns mal mit den Rahmenbedingungen starten, bevor wir uns hinsetzen/-legen:



RAHMEN- BEDINGUNGEN

- Suche dir einen Platz, wo du dich ungestört für einige Minuten zurückziehen kannst.
- Besorge dir eine passende Sitzgelegenheit:
 - Das kann eine Yogamatte
 - ein (Meditations-)Kissen oder
 - ein Stuhl sein.
 - Wenn du dich nicht im Sitzen entspannen kannst, darfst du dich auch hinlegen (ohne einzuschlafen).
- Organisiere Kissen oder Decken, falls nötig.
- Schau, dass du eine Position einnehmen kannst,
 - die bequem ist
 - bei der die Beine nicht einschlafen
 - bei der du nicht einschlafst
- Platziere deine Hände so, dass es für dich bequem ist.
- Schalte dein Handy auf lautlos/ganz aus.
- Informiere dein Umfeld, dass du jetzt die nächsten Minuten nicht gestört werden möchtest und sie doch bitte leiser sein sollen.
- Wenn du magst, lass entspannende, nicht ablenkende Musik laufen.





MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.

INNERE HALTUNG

Viele Fragen stellen sich, sobald Leute mit der Meditation starten: Wann stellen sich erste Erfolge ein? Wie oft muss ich meditieren? Was ist, wenn ich doch an etwas denke? Was ist, wenn ich mich bewegen muss? Was ist "gute" Meditation? Wann meditiere ich am besten? Welche Tageszeit ist die beste? Gibt's Tipps um besser zu meditieren?

KEIN LEISTUNGSDRUCK

Diese Fragen zeigen, dass wir unbewusst die Meditation an unser gewohntes Leistungsdenken koppeln. Es gibt kein "richtiges" Meditieren oder ein "besseres" Meditieren. Es gibt keine "bessere" Tageszeit oder eine "schlechtere". Es gibt keine Tipps, mit denen du "schneller Erfolg" in der Meditation erreichen kannst.

Die erste Haltung, die wir also loswerden sollen ist jene des Leistungsdenkens.

Stattdessen nehmen wir die Haltung des Akzeptierens und Geschehenlassens an.

Starte also auch nicht zu ehrgeizig: plane kurze, aber regelmässige und vor allem realistische Einheiten pro Woche. Denn wenn die Meditationseinheiten nicht realistisch eingeplant werden können, werden sie nicht umgesetzt. Und dann meditierst du gar nicht mehr.

SANFT ABER BESTIMMT

Wir sind es uns gewohnt, kritisch zu sein. Allzuoft kritisieren wir uns mehr, als dass wir uns loben.

In der Meditation nehmen wir die liebende Haltung ein. Wie gegenüber einem Kind, dem wir 100 Mal sagen, dass es nicht über die Strasse rennen soll: Wir sagen es immer und immer wieder, ohne jedoch böse zu sein und ohne Wertung, ohne Kritik.

Falls wir in der Meditation abschweifen, führen wir liebevoll, aber bestimmt unseren Fokus zurück auf die Übung. Ohne Kritik, ohne Wertung. Einfach zurück zur Übung.



MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.

ATME...

Der Atem, unser Lebenselixier

Eine der einfachsten und effizientesten Techniken ist meiner Meinung nach das Atembeobachten. Das Beobachten des Atems führt uns schnell zu uns zurück. Der Atem führt uns ins Hier und Jetzt, beruhigt uns und lässt uns innehalten.

Ob du die folgende Übung am Morgen, am Abend, mittags oder zwischendurch durchführst: Tu sie wann immer dir danach ist und du sie einbauen kannst.

Denn atmen tust du ja sowieso. Und gestresst sind wir auch genug. Also können wir nicht oft genug uns wieder entspannen. Das ist nachvollziehbar, nicht wahr?

Beobachte deinen Atem also so oft es dir möglich ist. Und sei es nur für 1 Minute. Lieber 3x am Tag je 5 Minuten als 1x pro Woche für 30 Minuten.

ATEM- MEDITATION ANLEITUNG

- Setze oder lege dich bequem hin.
- Nimm ganz bewusst deinen Körper wahr:
 - deine Füße und Beine
 - dein Becken
 - deinen Bauch
 - deinen Oberkörper
 - deine Schultern und Arme
 - deinen Nacken
 - dein Gesicht
 - deinen Kiefer
- entspanne deinen Körper
- lass deinen Atem fließen
- beobachte deinen Atem
 - Länge des Atems
 - Tiefe des Atems
 - Die Qualität der Luft (Temperatur, Duft...)
- Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme in deinen Bauch. Nimm die Bewegung des Bauches bei der Atmung wahr.
- Bleib einige Minuten in dieser Meditation
- Löse die Hände und beobachte wie sich dein Atem verändert hat.
- Schliesse gemütlich die Meditation ab.





MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.

BLEIB DRAN - ABER OHNE DRUCK

Zwing dich nicht zur Meditation. Räume dir genug Zeit für die Meditation ein. Stell dir vor, es ist wie das Zähneputzen:

Wenn du nur 1x pro Woche die Zähne putzt, hast du bald Karies.

Dasselbe gilt für die Meditation: Wenn du nur 1x pro Woche meditierst, wird der Stress schnell wieder Einzug halten.

Aber "bestrafe" oder kritisiere dich nicht, wenn du es einmal ausfallen lassen musst. Sei dir dessen bewusst - und führe die nächste Meditation durch.

ÜBEN - UND FRAGEN

Am Anfang hat man viele Fragen und wenig Übung. Mit der wachsenden Meditations-Praxis werden die Fragen zuerst weniger, die Erfahrung dafür mehr.

Nichtsdestotrotz: Wenn du Fragen oder Unklarheiten hast, wende dich an jemanden Erfahrenen. Meist lassen sich Fragen aufgrund der längeren Erfahrung schnell klären. Ich stehe dir gerne zur Verfügung, um Fragen oder Unsicherheiten anzuschauen.

www.meditation-in-motion.ch