

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 20, Meditation

Bei der Meditation wird durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen der Geist zur Ruhe gebracht. Besonders in östlichen Kulturen hat sie einen sehr hohen Stellenwert.

Ich bin weder eine Expertin für Meditation, noch könntest du sie in einer Lektion erlernen.

Ich denke aber dass es dir eine wertvolle Hilfe sein kann ein paar Tipps und Tricks an der Hand zu haben, um deinen Geist zu entspannen.

Du kannst dann besser **abschalten**, **Erholungsphasen intensiver** für dich **nutzen** und diverse mentale Techniken wie die **Visualisierung** zur Beeinflussung deines Unbewussten effektiver gestalten.

Was den meditativen Zustand von deinem normalen Alltagsbewusstsein unterscheidet, ist die niedrigere Gehirnfrequenz. Meditiert wird üblicherweise im sogenannten **Alpha-Zustand**, den du natürlicherweise auch in der kurzen Übergangsphase vor dem Einschlafen erreichst. Mit ein bisschen Übung kann man durch verschiedene Techniken diesen Alpha-Zustand ganz leicht herstellen und dadurch das Gedankenkarussell entschleunigen.

Es empfiehlt sich hierzu eine Sitzhaltung einzunehmen, die entspannt ist, aber nicht zu bequem. Liegen ist eher nicht ratsam, weil du sonst wahrscheinlich einschläfst.

Allerdings kann das auch erwünscht sein. Wenn du dir vor dem Einschlafen noch einmal deine Zielvision in Erinnerung rufen möchtest, ist es durchaus keine schlechte Sache, mit diesem wunderschönen Bild gleich einzuschlafen.

Tagsüber im Sitzen sollte dein Rücken aufrecht sein und Profis lehnen sich nicht an, damit die Körperenergie frei entlang der Wirbelsäule zirkulieren kann.

Ganz klassisch ist der sogenannte Pharaonen- oder auch Schneidersitz, der allerdings für Ungeübte nicht lange auszuhalten ist. Etwas bequemer ist die kniende Haltung mit einem Kissen unter dem Popo aber aus meiner Sicht ist es genauso praktikabel und angenehmer sich einfach aufrecht auf einen Stuhl mit Lehne zu setzen und die Füße nebeneinander auf den Boden zu stellen.

Wenn du die richtige Haltung für dich gefunden hast, ist das Ziel nun, die Gehirnfrequenz nach unten zu fahren.

Nachdem es nicht funktioniert, auftauchende Gedanken einfach zu unterdrücken, empfiehlt es sich, den Geist zu beschäftigen. Hier einige verbreitete Techniken, die es dir erleichtern. Finde diejenige für dich, die dich am meisten anspricht oder probiere einfach aus, welche für dich am besten funktioniert.

- Beobachten der Atmung. Folge mit dem Geist dem Fluss deiner Atmung. Wenn du möchtest kannst du dir zusätzlich vorstellen, beim Einatmen innerlich den Laut „Hoh“ zu hören und beim Ausatmen den Laut „Song“

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

- Stelle dir vor mit einer Rolltreppe oder einem Aufzug nach unten zu fahren, so lange bis du fühlst, dass Entspannung eintritt.
- **Farbimagination:** Stelle dir der Reihe nach für etwa 30 Sekunden folgende Farben vor: Rot – Orange – Gelb – Grün – Blau – Lila – Violett
Bitte halte genau die Reihenfolge ein.
Wenn du dich für die Farbimagination entscheidest, ist es sinnvoll, zum Abschluss die umgekehrte Reihenfolge zu imaginieren, um ins Tagesbewusstsein zurückzukehren.
- Ich persönlich stelle den Alpha-Zustand für mich am liebsten und am häufigsten dadurch her, in dem ich die typischen Augenbewegungen imitiere, die vor dem Einschlafen automatisch erfolgen.
Schließe deine Augen und drehe beim nächsten Einatemzug die Augäpfel nach oben und bringe sie beim nächsten Ausatemzug wieder in die normale Stellung zurück.
Wiederhole das einige Atemzüge lang, solange, bis du die deutliche Entspannung fühlen kannst.
Mit etwas Übung bemerkst du schon nach dem ersten Atemzug eine deutliche Veränderung.
Mehr als zehn Atemzüge solltest du keinesfalls benötigen.
Ein leichtes Ziehen der Augenmuskulatur während der Bewegung nach oben ist unbedenklich.

Wenn du den Alpha-Zustand erreicht hast, kannst du ihn zum Beispiel für eine besonders effektive Zielvisualisierung nutzen.

Stelle dir dein erreichtes Ziel mit all deinen Sinnen vor, so wie du es schon oft durchgeführt hast. Wenn du es klar und deutlich vor deinem inneren Auge siehst kannst du dir noch vorstellen dass du das Bild mit gebündelter Lebensenergie aus deinem Herzen auflädst.

Dann möchte ich dir noch eine sehr hilfreiche Technik zur Linderung von Schmerzen und anderen Beschwerden vorstellen, nämlich die Farbheilung.

Gehe zunächst auch in den Alpha-Zustand und wende deine Aufmerksamkeit dem Zustand zu, den du gerne positiv beeinflussen möchtest. Der Einfachheit halber werde ich in der Beschreibung jetzt von einem Schmerz sprechen. Selbstverständlich kannst du damit aber auch eine Angst, einen Druck oder Sonstiges behandeln.

Finde für dich heraus, wie der Schmerz genau beschaffen ist.

Was hat er für eine Farbe? Hier ist es wichtig, dass du dich nicht zensierst. Beantworte die Fragen spontan und komm dir nicht blöd dabei vor. Wenn du deiner Vorstellung noch nicht vertraut, ist das kein Problem. Es kann nichts passieren, folge deinem ersten Impuls.

Was hat er für eine Form? Ist er vielleicht rund, spitz, sternförmig, womöglich sogar ein Igel oder völlig unregelmäßig

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wie groß ist er?

Aus welchem Material ist er? Metall, Holz, Stein, Keramik, Kunststoff oder ganz was anderes?

Wie ist die Konsistenz? Vielleicht steinhart oder aber knetbar? Vielleicht sogar glibberig?

Was hat er für eine Oberfläche? Ist er ganz glatt oder eher rau wie Holz, kann man sich sogar aufreißen wenn man darüber streicht oder hat er Stacheln?

Ist er kalt oder heiß?

So und jetzt fordern wir deine Fantasie noch mehr heraus. Jetzt sollst du deinen Schmerz nämlich behandeln und zwar genauso, wie es die jeweilige Situation erfordert. Zunächst empfiehlt es sich, ihn farbig zu streichen und zwar in der Komplementärfarbe, die im unten abgebildeten Kreis der Farbe deines Schmerzes gegenüberliegt.



Bitte entscheide, ob du für die Umfärbung zu Pinsel, Rolle oder Sprühdose greifen möchtest. Eventuell kann es bei einer rauen Oberfläche aber auch erforderlich sein, zunächst zu feilen oder zu Hobeln. Das entsprechende Werkzeug steht dir hoffentlich zur Verfügung.

Was gibt es sonst noch zu tun? Können evtl. Spitzen abgeschnitten oder gezwickt werden, kannst du ihn zu einer anderen Form biegen oder kneten?

Macht es vielleicht Sinn ihn einzupacken, z.B. in Watte oder weichen Stoff?

Lass dich auf das Spiel ein, du wirst überrascht sein von dem Ergebnis.

Wenn du alles erledigt hast, was notwendig war, kannst du eventuell zur Verzierung eine Signatur oder auch eine goldene Masche an deinem Werk anbringen, bevor du in dein Tagesbewusstsein zurückgehst.

Trinke dann einen großen Schluck Wasser und gehe ein paar Schritte herum.

Wenn du jetzt an deinen Schmerz denkst, hat sich deine Wahrnehmung von ihm verändert?

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Noch ein Tipp zum Abschluss, wenn du dir schwertust, vor deinem inneren Auge klare Bilder entstehen zu lassen, bist du damit nicht allein. Sehr vielen Menschen geht es so. Wie bei allem anderen auch macht hier Übung den Meister. Tu einfach so, als würde es klappen und mache weiter.

Als heutige Übung lade ich dich zum Experimentieren ein.

Finde heraus, welche Technik sich für dich am Besten eignet um den Alphazustand herzustellen.

Wenn du Schmerzen hast, empfehle ich dir, sofort die Farbheilung auszuprobieren und ansonsten: Wie wärs mit einer besonders kraftvollen Zielvisualisierung mit allen Schikanen?

Ich wünsche dir einen entspannten restlichen Tag. Alles Liebe!!