MINDFUL MOMENTS

HEYKIMI YOGA

Gönn dir eine Auszeit

4

Meditiere mit mir und sieh dir diese simplen Tipps für eine stressfreie Meditation an

MINDFUL MOMENTS

4 Tipps für eine stressfreie Meditation

Wir haben doch bereits genug Stress.

"Betrachte die Meditation als Geisteszustand, in dem wahre Freude verborgen liegt."
Hast du solche Sätze auch schon einal gelesen und dachtest, das klingt unmöglich und überzogen zugleich? Hey, ich verstehe dich.

Ich möchte dir anhand eines recht aktuellen Beispiels zeigen, dass in dem Satz dennoch eine ganze Menge Wahrheit steckt und du dich trotzdem von solchen Sätzen nicht stressen lassen solltest.

Mindful Moments

Ob mit oder ohne Pandemie, jeder von uns trägt ständig Sorgen mit sich herum. Der Kontrollverlust des letzten Jahres hat uns vor großen Herausforderungen gestellt und automatisch zu innerer Unruhe und z.T. zu noch mehr Sorgen und Ängsten geführt.
Angst schafft Angst und so beginnen wir Angst vor der Angst zu bekommen. Angst und Sorgen sind physische Empfindungen im Körper und du kannst sie manchmal an ganz bestimmten Stellen orten: Häufig im Bauch oder Brustbereich.

Unsere Angst liegt oft in der Zukunft und unser Geist projiziert sehr gerne in die Zukunft. Wenn wir aber in der Gegenwart bleiben, kann uns das mental, emotional und physisch helfen.
Probiere es aus: Versuch mit deiner Angst zu sitzen, begrüß sie wie einen alten Bekannten und drücke sie nicht weg .
Bleib im Hier & Jetzt. Das ist das Grundprinzip der Meditation.
Ganz langsam beginnst du so, deine Angst und all die anderen Empfindungen anzunehmen und ihnen mit Gleichmut entgegenzutreten, statt dich von ihnen „einlullen“ zu lassen.

"Unsere Sorgen sind uns dann nicht gleichgültig. Nein, wir gehen nur etwas gelassener mit ihnen um. Die Meditation hilft uns, diesen Zustand zu kultivieren."

Wie gelangen wir zu dieser Gelassenheit?

Nun aber einmal von vorne. Wie gelangen wir zu dieser Gelassenheit?

Viele Menschen haben dieses bestimmte Bild vom bewegungslosen Meditationssitz, geschlossener Augen und schier unendlicher Stille. Das stimmt auch. Die Betonung liegt auf "auch". Das kann Meditation sein, doch worum es eigentlich geht, ist in einen bewussten Zustand zu gelangen. Wie du dorthin kommst, überlasse ich dir - es ist deine Erfahrung.

Hier nun 4 Tipps, die mir noch heute in meiner Meditation helfen:

#1 Nicht zu viel auf einmal!

Wenn du zu schnell, zu viel willst kann dich das schnell in eine "Meditations-Abwärtsspirale" führen.
Die Folgen sind Frustration und Aufgeben. Starte erst einmal mit 5 Minuten. Die Chance, dass du dir 5 Minuten deines Tages „klauen“ kannst, ist größer als direkt 20 Minuten.

#2 Wähle die Tageszeit, die DIR passt.

Der Eine braucht eine bestimmte Tageszeit, für den Anderen kann eine feste Zeit eher kontraproduktiv sein: Du hast deinen 8 Uhr Medi-Slot verpasst, dein innerer Kritiker macht dich fertig und du bist, ohne angefangen zu haben, genervt vom meditieren. Deshalb versuch einfach zu Beginn 2-3 x die Woche zu meditieren und zwar dann, wenn es dir passt. Starte mit kurzen Sessions.

Du musst auch nicht morgens nach dem Aufstehen meditieren. Das ist sicherlich nicht falsch, den Ton deines Tages damit anzugeben, doch spiel lieber vorerst ein bisschen mit verschiedenen Zeiten herum.

Gib deinem Monkey Mind etwas zu tun.

#3 Deine Meditation, deine Position.

Du musst nicht zwingend im Lotus sitzen. Du kannst dich an die Wand lehnen, auf einem Stuhl sitzen oder sogar liegen. Gerade zu Beginn deiner Praxis solltest du dich nicht mit Bildern stressen, die du von Meditationen kennst.
...es ist aber wahr, dass der ein oder andere Beginner schon im Liegen eingeschlafen ist ;-)

"Gedanken sind in erster Linie dazu da, sie zu denken."

#4 Das ist mein wertvollster Tipp an dich: FOKUS.

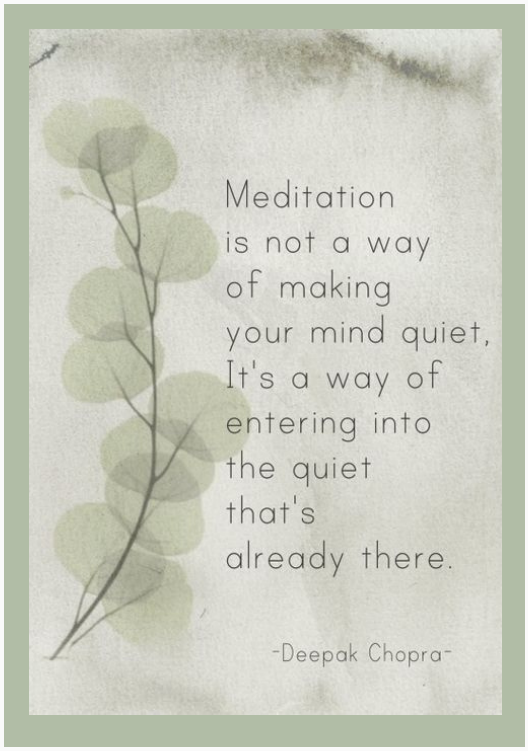
Der größte Irrglaube über die Meditation ist, dass dein Geist völlig frei sein muss. Gib deinem Monkey Mind lieber etwas, auf dass er sich konzentrieren kann und starte von dort aus.
Gedanken sind in erster Linie dazu da, sie zu denken. In der Meditation musst du sie nicht einfach verschwinden lassen. Damit haben die meisten Menschen Probleme und gewinnen den Eindruck „etwas falsch zu machen."

Versuch stattdessen dich auf etwas zu konzentrieren: zB auf deinen Atem oder auf deinen Körper.
Wenn deine Gedanken dann wieder deine Aufmerksamkeit verlangen, hast du etwas zu dem zurückkehren kannst. Fokussiere, denn eben dieses Training hilft dir, dich weniger von deinen Gedanken kontrollieren zu lassen.

MINDFUL MOMENTS

Es geht in der Meditation weniger darum, die Kontrolle über den Geist zu behalten, sondern vielmehr nach und nach abzugeben.
Die Meditation ist ein Geisteszustand, den wir im Yoga „Nirodha“ nennen und hier liegt die Essenz des Yoga:

'Yogash Chitta-Vritti-Nirodha' -
"Yoga ist das zur-Ruhe-bringen der Gedanken im Geist.“



Gönn dir und deinem Geist eine Pause und tauch in einen Zustand, in dem du ungestört und frei bist und neue Kraft schöpfen kannst.

Mein neues Online Studio "Dein Studio" wird dir neben vielen schönen Yogastunden auch Meditationen bieten, die dir erlauben einen Kurzurlaub von deinem schnatternden Monkey Mind zu nehmen.

In der folgenden Meditation richtest du deine Aufmerksamkeit auf das Hier & Jetzt, indem du abwechselnd Blick, Empfindungen und Geräusche wahrnimmst.