

SELBSTTHEILUNG MIT *Yoga* UND *Osteopathie*

Mit osteopathischen Techniken
in der Yogapraxis Beschwerden
behandeln und Schmerzen lindern



riva

Friederike Reumann

Friederike Reumann

SELBSTTHEILUNG
MIT ***Yoga*** UND ***Osteopathie***

Friederike Reumann

SELBSTTHEILUNG
MIT ***Yoga*** UND ***Osteopathie***

Mit osteopathischen Techniken in der
Yogapraxis Beschwerden behandeln und
Schmerzen lindern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: Nils Schwarz

Model: Agathe Basta von Elace Sportmodels, München

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, www.nilsschwarz.com, außer:

Philipp Schröder: 184; alle folgenden Abbildungen von Shutterstock: Albina Gavrilovic: 54; Alila Medical Media: 28; B-D-S Piotr Marcinski: 177; Boophuket: 148; Chu KyungMin: 106; David Jalda: 140; Designua: 133; Evgenia.B: 98; first vector trend: 27; fizkes: 12, 14, 24; I. Rottlaender: 144; ideyweb: 70; Imagepocket: 154; Irina Burakova: 158; JPL Designs: 10/11; Julia Sudnitskaya: 182; karelnoppe: 53; kei907: 153 o.; Kite_rin: 62/63; Madeleine Steinbach: 71; medicalstocks: 116; Microgen: 146/147; natalia bulatova: 139; Procy: 51; sasimoto: 142; SciePro: 74, 78, 86, 95, 167; Sinisa Botas: 153 u.; solar22: 178; Sunbunny Studio: 141; Whiteaster: 143; Zonda: 99

Illustrationen Martha Kosthorst: 58, 103, 119; unter Verwendung von Shutterstock/3DMI: 91, 93

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Melika Mahmoudi

ISBN Print 978-3-7423-1608-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1295-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1296-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Lena

Inhalt

Yoga und Osteopathie – die ideale Kombination für deine Gesundheit

KAPITEL 1 *Yoga und Osteopathie – die Grundlagen*

Yoga – körperliche und mentale Balance

Meditation im modernen Zeitalter

Die heilende Kraft der Atmung im Yoga

Die zwölf Grundhaltungen für das Vierschritteprogramm

Osteopathie – mit den Händen heilen

KAPITEL 2 *Mit Yoga und Osteopathie im Gleichgewicht sein*

Selbstbehandlung in vier Schritten

Schritt 1: Das Fließsystem anregen – den Körper mit Nährstoffen versorgen

Schritt 2: Nebenstrukturen entlasten – Anspannung lösen und entgiften

Schritt 3: Impuls für die Zielstruktur – Regulationskräfte wecken

Schritt 4: Nachruhen und neu ordnen

Den Körper belohnen – wohltuender Kräutertee für die Sinne

KAPITEL 3 *Häufige Alltagsbeschwerden selbst lindern*

Beschwerden nach dem Aufstehen

Schlafprobleme

Stress und Mehrfachbelastung

Schmerzen im unteren Rücken

Verdauungsprobleme

Über die Autorin

Weiterführende Literaturempfehlungen

Yoga und Osteopathie – die ideale Kombination für deine Gesundheit

Als Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin mache ich die Erfahrung, dass immer mehr Menschen bei Schmerzen auf komplementärmedizinische Verfahren wie Osteopathie oder Yogatherapie vertrauen. Das zeigt sich am wachsenden Interesse der Betroffenen, der Ursache ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen, anstatt die gespürten Symptome einfach wegzudrücken. Viele meiner Patienten wünschen sich deshalb neben der Behandlung auch Übungen und Anleitungen für die Selbsthilfe im Alltag, denn sich selbst behandeln zu können, bedeutet auch, die Kontrolle über die Schmerzen zurückzugewinnen, Ängste abzubauen und eine tiefere Bindung mit dem Körper einzugehen.

Zu Beginn meiner Berufslaufbahn gab ich den Patienten klassische Übungen aus der Physiotherapie mit auf den Weg. Schnell erkannte ich jedoch, dass symptombezogene Übungen nicht ausreichten, um die Patienten langfristig zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar. Durch sie lernte ich, dass Gesundheit mehr bedeutet, als nur isolierte Körperstrukturen zu behandeln. Die Idee, meinen Patienten eine motivierende und alltagstaugliche Anleitung bei Beschwerden geben zu können, trieb mich an, nach geeigneten Therapieverfahren zu suchen, die den Menschen in seiner Ganzheit und als Individuum in den Mittelpunkt der Behandlung rücken. Ganzheit bedeutet, dass alle Körpersysteme in ihren Zusammenhängen betrachtet

werden und eine harmonische Einheit mit dem Geist und der Seele bilden. Die ideale Kombination fand ich schließlich in Yoga und Osteopathie.

Beide Philosophien erkennen den Menschen als Individuum an. Durch diesen Grundgedanken unterscheiden sich Yoga und Osteopathie wesentlich von der symptombezogenen Schulmedizin und der Physiotherapie. Denn Yoga und Osteopathie erlauben eine ganzheitliche Sichtweise auf die Entstehung von Beschwerden und erkennen die dem Körper innewohnende Fähigkeit an, sich bei den meisten Beschwerden durch Selbstheilungskräfte selbst regulieren zu können. Yoga ergänzt die manuellen Behandlungsimpulse der Osteopathie durch Meditationstechniken, die den Geist beruhigen und die Körperwahrnehmung schulen. Diese Behandlungslücke in der Osteopathie mit Yoga zu füllen, ist in der modernen, hektischen Welt besonders wichtig geworden. Denn erst wenn der Mensch die Fähigkeit zurückerlangt, sich dem eigenen Körper zuzuwenden und sich zu entspannen, können Selbstheilungskräfte nachhaltig wirken und sich Beschwerden dauerhaft auflösen.

Yoga und Osteopathie zu einem individuellen Übungsprogramm vereint, bietet meinen Patienten endlich die motivierende Alltagsanleitung, mit der sie viele Beschwerden eigenverantwortlich behandeln können. Mit großer Freude erlebe ich, wie die meisten meiner Patienten mit ihrem Übungsplan Arzt- und Therapietermine reduzieren können und weniger Fehltage am Arbeitsplatz haben. Zahlreiche Beschwerden in Eigenregie behandeln zu können, hat bei vielen meiner Patienten den Alltag positiv verändert: Sie achten mehr auf gesunde Ernährung, vielseitige Bewegung und Stressreduktion im Allgemeinen.

Mit diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen nicht nur mit meinen Patienten teilen. Auch du als Leser sollst die Möglichkeit haben, dir ein eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen, das den Prinzipien einer osteopathischen Behandlung folgt und durch die positive Wirkung des Yoga ergänzt wird. Das Buch vermittelt einfach umzusetzende Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken und osteopathisches Wissen rund um die individuelle Gesunderhaltung. Im ersten Kapitel erhältst du die wichtigsten theoretischen Grundlagen über Yoga und Osteopathie, die du für das Zusammenstellen der einzelnen Übungen brauchst. Dazu gibt es Tipps, welche Hilfsmittel geeignet sind und dich beim Üben unterstützen können. In Kapitel 2, dem Herzstück dieses Buches, erfährst du in vier Schritten, wie du ein individuelles Übungsprogramm nach osteopathischen Behandlungsprinzipien zusammenstellen kannst. Die Übungen sind Schritt für Schritt erklärt und leicht nachvollziehbar. Im letzten Kapitel gebe ich dir Übungsprogramme für häufige Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen und Schlafprobleme an die Hand. Dazu bekommst du praktische Ratschläge aus der Yogatherapie und bewährte Tipps aus der Heilpraktik zum Ausprobieren.

Ich wünsche dir eine spannende Lektüre und Vertrauen in deine Selbstheilungskräfte!

Friederike Reumann

KAPITEL 1

Yoga UND ***Osteopathie*** — DIE GRUNDLAGEN



Yoga und Osteopathie haben vor allem eine Gemeinsamkeit: In beiden Philosophien steht der Mensch als Ganzheit und als individuelles Wesen im Mittelpunkt. Dabei wird berücksichtigt, dass der Mensch in seinem Leben einem ständigen Wandel unterliegt, der von verschiedensten Faktoren, wie zum Beispiel von Bewegung, der Ernährung oder der geistig-seelischen Verfassung, abhängig ist. In beiden Philosophien wird vorausgesetzt, dass der Körper die

Fähigkeit besitzt, sich durch Selbstheilungskräfte gesund zu erhalten.

Yoga - körperliche und mentale Balance

Wahrscheinlich bist du an Yoga interessiert, denn du hältst dieses Buch in den Händen. Vielleicht hast du sogar schon einmal an einem Yogakurs teilgenommen oder übst für dich zu Hause. In der modernen Welt kommt körperbetontes Yoga gut an. Mit den Yogahaltungen (Asanas) werden die Muskeln gekräftigt und geformt. Schöne, schlanke Muskeln und atemberaubende Yogaposen werden gern auf Instagram gezeigt und geliked. Doch Yoga ist viel mehr als nur ein Fitnessprogramm, um schön geformte Muskeln aufzubauen. Yoga tut einfach gut, beruhigt einen angespannten Geist und ist sogar therapeutisch wirksam.



Die Yogahaltungen und die Atemtechniken sind ursprünglich dafür gedacht, Körper und Geist auf das Sitzen in der Meditation vorzubereiten.

Ursprünglich ist Yoga eine uralte indische Philosophie, die erstmals um das 2. Jahrhundert nach Christus von Patanjali in den Yoga Sutras niedergeschrieben wurde. In den Yoga Sutras wird deutlich, dass Bewegungs- und Atemübungen eigentlich nur ein Hilfsmittel darstellen sollen, um den Geist zu beruhigen und zu zentrieren. Im klassischen Yoga nach Patanjali liegt der Fokus demnach auf der Kontrolle des Geistes. Erst in der Tantra-Bewegung (etwa 500 nach Christus) wurden Yogahaltungen in die Praxis miteinbezogen. Es waren fast ausschließlich Sitzhaltungen.

Mit der Hatha-Yoga-Bewegung (um das 12. Jahrhundert) rückte der Körper als wichtigstes yogisches Werkzeug in den Mittelpunkt. In den letzten Jahrzehnten entwickelten sich aus dem klassischen Hatha-Yoga viele moderne Yogastile.

Hierzu zählen insbesondere Vinyasa-Yoga, Bikram-Yoga, Kundalini-Yoga oder therapeutisches Yoga.

Yoga ist demnach auch eine Erfahrungslehre, die Körper, Geist und Seele verbindet und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen anpasst. Bezogen auf den modernen Lebensalltag bietet dir Yoga eine Hilfestellung, um den Geist zu zentrieren und die Wahrnehmungsfähigkeit für das eigene Sein zu schärfen. Die drei wichtigsten Hilfestellungen, um dieses Ziel zu erreichen, sind die Meditation, Atemtechniken (Pranayama) und die Yogahaltungen (Asanas).

Meditation im modernen Zeitalter

Immer mehr Menschen – vielleicht gehörst auch du dazu – suchen nach Möglichkeiten, mit Entspannungstechniken wie der Meditation aus der belastenden Alltagsroutine herauszutreten. Den meisten ist es wichtig, dass Meditations- oder Entspannungstechniken keine zusätzlichen Stressfaktoren im vollgestopften Terminkalender werden. Um diese Bedürfnisse und Kriterien zu erfüllen, stelle ich in diesem Buch effektive Meditationstechniken vor, die zeitsparend, in jeden Alltag integrierbar, überall auszuführen und dennoch hocheffektiv und entspannungs-fördernd sind. Sie sind sowohl für den Einsteiger geeignet, der sich noch nicht mit Meditation beschäftigt hat, als auch für den Yogi mit Praxiserfahrung.

Ursprünglich ist Meditation in den alten indischen Lehren ein spiritueller Weg, um den Geist zu ordnen und letztlich die

Erleuchtung zu erlangen. In der modernen westlichen Welt werden Meditationstechniken, getrennt von dem spirituellen Gedanken, hauptsächlich als mentales Training gegen Stress eingesetzt. Das hat einen einfachen Grund: Der Alltag hier ist anders. Er ist geprägt von Termindruck, Mehrfachbelastung und ständiger Erreichbarkeit. Kaum jemand kann sich die Zeit nehmen, stundenlang zu meditieren, wie es die traditionelle Yogalehre vorsieht. Doch aktuelle Studien belegen, dass nicht unbedingt die Dauer der Meditation entscheidend ist, um Stress abzubauen. Wer Widerstandskraft erlangen möchte, sollte vielmehr auf Beständigkeit und auf eine regelmäßige Meditationspraxis achten.



Meditieren ist überall möglich – selbst am Schreibtisch im Büro kann man einen Moment der Ruhe und Konzentration in sich selbst finden.

In der modernen Industriegesellschaft gibt es neben Zeitdruck und Stress noch ein weiteres Problem: Die

Digitalisierung und Globalisierung bewirken eine weitreichende Vernetzung mit der Außenwelt. Über verschiedenste Social-Media-Kanäle, Internet, Handy und Co. bist du ständig und für jeden erreichbar. Doch die eigenen Bedürfnisse, der eigene Körper und die seelische Entfaltung rücken dabei immer mehr in den Hintergrund. Das Gefühl für sich selbst geht verloren.

Körpersignale werden vom Alltag verschluckt und gelangen meist nicht bis in das Bewusstsein. Doch wenn du deinen Körper gut spüren könntest, würden dir warnende Symptome sofort auffallen. Mit einer guten Körperwahrnehmung könntest du viele Beschwerden und beginnende Krankheiten abwenden und deinen Körper gesund und vital halten. Meditationstechniken für den modernen Menschen sollten deshalb neben Stressreduktion auch die Wahrnehmung für den eigenen Körper schulen.

Meditation beruhigt die Gedanken und ordnet den Geist

Der Alltag ist voll von Situationen, die dich ins Wanken bringen. Doch oft ist es gar nicht die Situation, die dich zermürbt und fertigmacht, sondern die innere Einstellung dazu. Ein Beispiel: Du möchtest deinen Job kündigen. Er ist zwar gut bezahlt und gibt dir Sicherheiten, aber er tut dir gesundheitlich nicht gut. Bevor du kündigst, bist du die Szene im Kopf schon tausendmal durchgegangen. Was wäre, wenn ...? Kann ich mein Haus in Zukunft weiterbezahlen? Finde ich einen neuen Job? Wie reagiert mein Chef? Was sagt meine Familie dazu? Das Gehirn vergleicht aktuelle Situationen mit Lösungen aus der Vergangenheit, analysiert, wirft Zweifel auf oder sucht nach alternativen Möglichkeiten. Die Gedanken kommen nicht zur

Ruhe und lösen inneren Stress aus. Am Ende verwirfst du möglicherweise den Gedanken zu kündigen, obwohl du dir sicher warst, dass es richtig und wichtig für dich ist. Doch der Schritt aus der Komfortzone heraus erfordert Mut und Selbstvertrauen. Genau in solchen und ähnlichen Situationen kann dir Meditation helfen, deine Gedanken zu sortieren und den Geist zu beruhigen. Ist dir das gelungen, fällt es dir leichter, einen Weg aus der schwierigen Situation zu erkennen und den nächsten Schritt zu gehen.

Bevor ich dir weitere positive Wirkungen der Meditation näherbringe, empfehle ich dir, einmal selbst zu testen, wie beschäftigt dein Gehirn jetzt ist und wie oft deine Gedanken im Alltag immer wieder von dem abschweifen, was du gerade tust. Mit dem Test auf Seite 16 kannst du nachvollziehen, wie das Gehirn arbeitet, und du kannst dich motivieren, Meditationstechniken auszuprobieren.

Es ist nicht so einfach, die Gedanken in die Gegenwart zu locken und sie dort zu ordnen. Das Gehirn sucht ständig nach Lösungen, um dir den Alltag so leicht wie möglich zu machen. Deshalb schweifen die Gedanken häufig umher. Doch wenn die Gedanken auch nur für einen winzigen Moment zur Ruhe kommen, spürst du die entspannende und beruhigende Wirkung, die Meditation in deinem Körper auslöst. Mit etwas Übung halten diese Ruhemomente länger an. Dem Gehirn werden wertvolle Pausen zur Regeneration geschenkt.

Test: Wie oft schweifen deine Gedanken ab?

Schließe die Augen und versuche, an nichts zu denken. Wie viele Sekunden gelingt dir das? Hat dein Gehirn etwa mitgezählt? Dann hast du schon verloren. Wenn

du den Test zum ersten Mal machst, ist es kaum möglich, an nichts zu denken: Du wirst wahrscheinlich Geräusche wahrnehmen, die dich ablenken, oder du zählst automatisch mit oder wirst unruhig. Für den Anfang sind 5 bis 10 Sekunden schon ein gutes Ergebnis. Wiederhole den Test und folge nun deinen Gedanken. Wohin führen sie dich? Zu einem bestimmten Ereignis in deiner Vergangenheit? Oder führen dich deine Gedanken zu Ängsten, Sorgen oder Geschehnissen, die in der Zukunft verborgen liegen? Wie lange können sie sich im gegenwärtigen Moment verankern?

Meditationstechniken helfen, den Geist zu ordnen, damit du neue Lösungen erkennen kannst und im Leben weiterkommst. Meditation hilft auch, zurück in den eigenen Rhythmus zu finden und durch Widerstandskräfte Stress abzubauen.

Neben Stressreduktion und einer bewussteren Körperwahrnehmung bewirkt Meditation laut aktuellen Studien sogar eine Linderung von Schmerzen. Die Intensität von Schmerzen soll bei regelmäßiger Meditationspraxis bis zu 40 Prozent reduzierbar sein. Aus diesem Grund empfehlen auch immer mehr Ärzte ihren chronisch erkrankten Patienten, Meditationstechniken zu erlernen. Allein durch ein gut geschultes Körperbewusstsein bietet die Meditation bei vielen Beschwerdebildern eine effiziente und nebenwirkungsfreie Alternative zu Schmerzmitteln. Auch Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte können durch eine beständige Meditationspraxis reguliert werden. Eine regelmäßige Meditationspraxis ermöglicht, sich zu regenerieren, gesund

zu bleiben, Verspannungen zu lösen und innere Fülle zu erleben.

Doch jetzt will ich mit dir in die Praxis einsteigen und dir eine erste, einfache Meditationstechnik zeigen, die du überall anwenden kannst, sogar im Büro oder in deinem Übungsprogramm.

Gedankenabstand - eine Minimeditation

Immer dann, wenn du Chaos im Kopf spürst und du das Bedürfnis hast, deine Gedanken zu ordnen, kannst du die Meditationstechnik »Gedankenabstand« üben. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade im Büro sitzt, dich auf ein Meeting vorbereiten musst oder Lösungen für Herausforderungen zu Hause suchst, denn die Technik lässt sich problemlos überall anwenden. Sie bewirkt, Gedanken aus der Distanz oder aus einer anderen Perspektive neu bewerten zu können. So erkennst du als neutraler Beobachter, wie du einer Herausforderung begegnen und überflüssige Gedanken loslassen kannst. Ich empfehle dir, die Meditationstechnik »Gedankenabstand« auch in dein Übungsprogramm einzubauen, das du dir zu einem späteren Zeitpunkt selbst zusammenstellst. Die Technik eignet sich beispielsweise für den Anfang und bevor du mit den eigentlichen Übungen beginnst. Sie hilft dir, auf der Matte anzukommen und Abstand zum stressigen Alltag zu gewinnen.



- Lege dich entspannt auf den Rücken, die Füße sind leicht geöffnet, die Arme neben dem Körper abgelegt

(Abbildung a). Wenn sich das für dich unangenehm anfühlt und du lieber im Sitzen meditieren möchtest, dann setze dich mit aufgerichtetem Rücken bequem hin, beispielsweise in einen Schneidersitz (Abbildung b). Sorge dafür, dass du ungestört bist, und schließe die Augen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um anzukommen.

- Stelle dir vor, dass du von deinen Gedanken getrennt existierst. Während sich deine Gedanken in eine Richtung bewegen, läufst du in die entgegengesetzte Richtung. Stück für Stück wird der Abstand zwischen dir und den Gedanken immer größer, bis du einen passenden Abstand bekommst, um die Gedanken als getrennt von dir wahrzunehmen.
- Drehe dich zu deinen Gedanken um. Es wird möglich, sie nun aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Einige Gedanken erscheinen dir, wenn du sie mit etwas Abstand anschaust, sofort unnötig. Lass sie wie Luftballons in den Himmel aufsteigen. Manche Gedanken wollen noch ein bisschen bleiben, während du sie aus der Entfernung betrachtest. Schließlich wird es dir möglich, auch diese Gedanken ziehen zu lassen. Du kannst dich von allem verabschieden. Schaue den Gedanken ruhig nach. Lauter bunte und wunderschöne Luftballons fliegen in den Himmel. Schon bald sind sie gar nicht mehr zu sehen.
- Dafür fühlt sich dein Kopf jetzt richtig frei und geordnet an. All die innere Unruhe ist aufgelöst. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, dass du mit einem tiefen, erleichternden Atemzug wieder zurück ins Hier und Jetzt kommst und die Augen öffnest.

Bleibe gelassen, wenn es nicht sofort klappt

Für das Gehirn ist es kompliziert und Schwerstarbeit, den Trubel des Alltags von jetzt auf gleich loszulassen und in völliger Stille neues Potenzial zu entdecken. Das liegt daran, dass das Gehirn im Alltag ständig damit beschäftigt ist, Multitasking zu bewältigen, nach Problemlösungen zu suchen oder eine Vielzahl von Gefahren abzuwenden. Wenn du bisher wenig Erfahrung in Meditations- oder Entspannungstechniken sammeln konntest, wird es dir wahrscheinlich nicht sofort gelingen, Abstand zum Alltag zu gewinnen und tiefe Entspannung zu erfahren. Es soll zunächst auch nicht das Ziel sein, völlige Gedankenleere im Kopf zu schaffen. Bleibe einfach gelassen und übe weiter, auch wenn dir das Meditieren nicht auf Anhieb gelingt. Regelmäßiges Meditieren führt dich früher oder später zu deinem Ziel und eröffnet dir dein grenzenloses inneres Potenzial.

Vertiefe deine Meditationspraxis

Die Minimeditation »Gedankenabstand« biete ich in vielen Yogastunden als Einstieg für die weitere Übungspraxis an. Meinen Patienten gebe ich sie als Hausaufgabe mit auf den Weg, wenn sie innere Unruhe spüren oder vor Veränderungen im Leben stehen. Ich selbst nutze den Gedankenabstand, um nach einem Arbeitstag meine Kräfte zu bündeln, mich neu zu sortieren oder eine Lösung für bestimmte Situationen zu finden, die mir am Tag begegnet sind. Um mit diesem Buch zu arbeiten und dir später ein eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen, reicht der Gedankenabstand als Meditation. Ich kann aber gut verstehen, wenn du dich jetzt in die Thematik eingelesen hast und noch mehr über Meditation und vor allem über ihre

praktische Anwendung erfahren möchtest. Deshalb habe ich dir noch drei interessante Meditationstechniken herausgesucht, die in ihrem Aufbau sehr unterschiedlich sind und verschiedene Wirkebenen ansprechen.

- Die Praxis der Innenschau soll dir einen tiefen Einblick in dein Inneres schenken. Die Hände werden bei dieser Meditationstechnik so platziert, dass äußere Reize wie Lärm und visuelle Eindrücke ausgeblendet und die eigenen Sinne geschärft werden. Die Technik ermöglicht dir, deinen Körper intensiv zu spüren und wahrzunehmen.
- Die Meditationstechnik der tiefen Entspannung bedient sich des Zählens und nutzt die Atmung als Mittel, um in bislang unerreichte Ebenen der Ruhe zu gelangen.
- Als dritte Möglichkeit stelle ich dir die Übung »Den Staub der Welt abschütteln« vor. Wenn du mit dieser Technik arbeitest, wirst du spüren, dass Meditation nicht immer in Ruhe und Stille stattfinden muss. Es gibt auch Meditation in Bewegung oder in Bewegungsflows – Tanzen zum Beispiel könnte man auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnen.

Alle drei Meditationstechniken, die ich dir hier vorstelle, kannst du später in dein Übungsprogramm einbauen. Sie eignen sich auch als Einzelübungen für den Alltag.

Nach innen lauschen

Diese Meditationstechnik schult die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Es entsteht ein entspannt-konzentrierter Zustand, in dem die Reaktionen des Körpers besonders gut zu spüren sind. Fern von äußeren Eindrücken kannst du deine Innenwelt entdecken: dem Blutfluss

lauschen, den Pulsschlag fühlen und die Atmung intensiv erleben. Während du meditierst, legt sich deine innere Unruhe, ordnen sich deine Gedanken und sortieren sich die vielen Eindrücke und Anforderungen, die dir im Laufe des Alltags begegnet sind. Das Nach-innen-Lauschen vermag tief verborgene, eigene Bedürfnisse an die Oberfläche der Bewusstseinssebene zu transportieren und für dich erkennbar zu machen. In deiner Übungssequenz erfüllt es deshalb am Anfang, also vor den eigentlichen Übungen, die beste Wirkung. Als Einzelübung für den Alltag ist diese Meditation immer dann geeignet, wenn du Abstand brauchst oder wenn du dich überfordert und überreizt fühlst.



1. Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Wenn du möchtest, nimm dir ein Hilfsmittel, wie einen Yogablock oder eine gefaltete Decke, um die Wirbelsäule besser aufrichten zu können. Lege die Hände locker auf die Knie und schließe die Augen. Spüre, wie der Atem und dein Herzschlag langsamer werden. Vielleicht fühlst du, wie die Anspannung des Tages noch in deinem Kiefer anhaftet. Öffne den Mund ein paar Millimeter, damit sich das Kiefergelenk lösen kann. Mit jedem Atemzug tauchst du tiefer in die Ruhe und Stille ein.



- 2.** Nimm nun die Hände und verschließe mit beiden Daumen die Ohren. Platziere die kleinen Finger auf den Augen. So schaltest du die Sinne Hören und Sehen aus, mit denen sich der Körper im Alltag orientiert. Die Kuppen der Ringfinger ruhen auf dem Punkt zwischen den Augen. Mittelfinger und Zeigefinger liegen auf der Stirn.



- 3.** Löse nach einer individuellen Zeitspanne – wenn du das Gefühl hast, dir selbst eine Weile zugehört zu haben – die Hände und lege sie wie zu Beginn zurück auf die Knie. Lasse die Augen noch eine Weile geschlossen.

Hinweis: Vielleicht fällt dir auf, dass deine Ohren nach dieser Meditationstechnik angenehm warm sind. Ein Grund dafür ist der Reiz im Ohr, den du mit deinen Daumen gesetzt hast. Mit ihm hast du viele wichtige Ohrakupunkturpunkte aktiviert, die Energie freisetzen. Gleichzeitig reagiert der Vagusnerv mit einem tiefen Entspannungsgefühl auf den Impuls, den du mit diesem Griff setzt.

Tiefe Entspannung

Die meditative Entspannung wirkt ähnlich wie eine Induktionstechnik in einer Hypnose. Relativ schnell leitet sie dich in eine tiefe Entspannung und reguliert das vegetative Nervensystem. Daher ist sie hervorragend als Abschluss deiner Übungssequenz geeignet. Die tiefe Entspannung passt als Einzelübung in den Alltag, wenn du Einschlafprobleme hast oder Stress abbauen möchtest.



- Komme in die Rückenlage, lasse die Arme mit etwas Abstand zum Körper neben dir liegen und die Beine leicht geöffnet und entspannt, sodass die Füße sich etwas nach außen drehen. Der Kopf liegt mittig. Gerne kannst du dich zudecken oder die Beine und den Kopf mit einer Decke und/oder einem Kissen unterlagern.

- Die Augen sind geschlossen. Fühle dich in den Rhythmus der Atembewegung ein.
- Zähle dann einatmend »eins«, ausatmend »zwei«, einatmend »drei«, ausatmend »vier« ..., bis du bei »zehn« angekommen bist.
- Wenn du bei »zehn« angekommen bist, fange wieder von vorne an zu zählen – immer wieder. Nach einer Weile fällt dir vielleicht auf, dass der Abstand der Zahlen immer länger geworden ist, denn auch die Atmung ist jetzt ruhiger und tiefer.
- Irgendwann verschwimmen die Zahlen oder du vergisst weiterzuzählen. Vielleicht bist du auch schon eingeschlafen.

Hinweis: Die tiefe Entspannung ist eine schöne und leicht zu erlernende Technik für Schulkinder, die Schwierigkeiten haben einzuschlafen.

Den Staub der Welt abschütteln

Es gibt Tage, an denen wirst du von schlechten oder überflüssigen Nachrichten nur so überschüttet. Dazu bist du vielleicht empfänglich für sogenannte Fremdenergien, nimmst Probleme und Leiden deiner Mitmenschen unbewusst in dein System auf und fühlst dich am Abend ausgelaugt und energielos. Selbst gemachte negative oder unbegründete Gedanken und Energien haften ebenso am Körper-Geist-Seele-System und führen zu Überlastung und innerer Unruhe. Es entsteht ein Gefühl von »Alles lastet wie Staub auf meinem Körper«. Am liebsten würdest du dich vielleicht wie ein Hund, der nass geworden ist, ordentlich ausschütteln. Genau das kannst du mit dieser Meditationstechnik tun. Das Schütteln passt sowohl an den

Anfang einer Übungssequenz, um den Körper zu aktivieren, als auch an den Schluss. Als Schlusspunkt gesetzt, befreit dich das Schütteln von Negativität und schenkt dir ein Gefühl voll Klarheit.



1. Nimm einen aufrechten Stand ein und schließe die Augen.

