

Kleine Ursache, große Wirkung

Meditierende üben schon seit jeher eine Faszination auf andere aus. Es ist schwierig von außen zu erkennen, was Menschen dazu bewegt, sich still auf einen Platz zu setzen und in sich gekehrt eine bestimmte oder unbestimmte Zeit zu verweilen.

Weniger bekannt ist, dass man jede Tätigkeit meditativ, das heißt in sich ruhend und in der Tätigkeit vollkommen aufgehend - ausüben kann. Am bekanntesten ist hierbei noch die japanische Teezeremonie. In diesem Stil kann man auch kochen oder Geschirr spülen, gehen, stehen oder Übungen machen (Yoga z. B. oder TaiJi oder QiGong).

Das nennt man dann „dynamische“ Meditation, weil in Bewegung. Auch asiatische Kampfkünste, die sich durch Schnelligkeit in den Bewegungen auszeichnen, bedienen sich der Kraft, die freigesetzt wird, wenn man in sich ruhend „etwas“ tut.

Die Auswirkungen auf das Wohlbefinden sind vielfältig, da Stress abgebaut wird, der unsere Gesundheit schädigt. Stresshormone werden nicht nur beim Joggen, Schwimmen oder Schifahren abgebaut, sondern auch dadurch, dass man sich bewusst in die Ruhe begibt und Körpersignale als Botschaften eines wahren Freundes – des eigenen Körpers – wahrnimmt und versteht ohne sie zu bewerten. Dieses Bewusstsein stellt sich um so eher ein, je fleißiger man meditiert. Fünf Minuten pro Tag genügen – und es muss nicht im Yoga-Sitz sein, es geht genauso gut auf einem Stuhl oder Meditationskissen sitzend oder im so genannten „Türkensitz“. Wichtig ist lediglich, dass man schmerzfrei sitzen kann, sonst ist man vom Kribbeln oder Ziehen in den Beinen zu sehr abgelenkt.

STRESS- u. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba

Tel.: 0650 3830 305, E-Mail: info@leben-lernen.co.at

WEGE GEHEN, ZIELE ERREICHEN