



KURZMEDITATION

Meditationsübung und Varianten:

1. Versuchen Sie erst einmal, was passiert, wenn Sie versuchen, die Zunge ganz still zu halten. Ihnen wird noch eine Menge durch den Kopf gehen, aber lassen Sie sich nicht von Ihrem Ziel ablenken. Kehren Sie immer wieder zur Wahrnehmung Ihrer Zunge zurück und versuchen Sie, sie nicht zu bewegen.
2. Setzen Sie noch einmal neu an und konzentrieren Sie sich mindestens für eine Minute nur auf Ihre Zunge.
3. Gar nicht so einfach, oder? Falls es nicht klappt, testen Sie eine andere Vorgehensweise: Denken Sie ein einziges Wort, immer wieder. Z. B. Ruhe oder Stille. Das blendet andere Gedanken aus.
4. Und vielleicht stellen Sie jetzt fest, dass zwei Silben zu viel sind. Deshalb gibt es Meditationstechniken, die sich auf einen einzigen Laut konzentrieren. Z. B. ein langes Mmmmmmmmm oder Ohhhhhhh oder Wwwwwww ... suchen Sie sich einen Laut, der sich gut anfühlt.

Machen Sie jede dieser Übungen für mindestens eine Minute und entdecken Sie, was Ihnen am meisten liegt. Nehmen Sie diese dann als Ihre persönliche Kurzzeit-Meditations-Übung mit positivem Geneffekt in Ihren Alltag mit, quasi als eine Superwaffe für Gesundheit durch Stressreduktion. Denn natürlich ruft Meditation wieder unseren Superhelden, den Parasympathikus auf den Plan.