

Dies ist nur die Kurzanleitung der Übungen. Erklärungen & Hilfestellung in den Kursen & auf meiner Homepage.

KOPF - Mantra-Meditation -

Mein Mantra (Konzentrationswort oder -satz):

- kann sich anfangs noch ändern -

täglich Meditation (Wiederholung des Satzes in Gedanken / murmelnd):

anfangs **in Leerlaufzeiten**: Zeit vorm (wieder) Einschlafen (da kreist oft besonders viel), duschen, spazieren gehen, warten & Schlange stehen

Nach einiger Zeit parallel zu immer mehr **Alltagstätigkeiten** und (gezielt / von alleine) in **schwierigen Situationen** (s. Ablenker)

Nach viel Übung (Ziel: **in alle Situationen den ganzen Tag**) sinkt es auch in Unbewusste: Man kann man ihm zuhören, weil es unbewusst und im Hintergrund läuft; es kann auch in Träumen auftauchen.

In jeder Phase möglich: gezielt in die Stille setzen / gehen & meditieren

Entscheide Dein Ziel:

gesundheitsfördernde **Entspannungsreaktion**: 2 x 10 - 30 Min täglich

Je öfter & intensiver: Alles, was nicht mit Deinem Mantra übereinstimmt (**alte Verletzungen, Verhaltensweisen, Einstellungen, „Schatten“**), kommt an die Oberfläche. Das kann schmerzhaft sein, aber auch heilen, entlasten, erlösen und ist mit **zusätzlichen Übungen und Begleitung** leichter und sicherer. Probier also vorsichtig aus, wie viel oder wenig Dir gut tut.

„Ablenker“:

anfangs, aber auch später: **andere Gedanken und Gefühle** tauchen auf:

beobachten & zurückkehren (eigene Muster kennenlernen)

intensive & häufige Ablenker: ans Mantra „anhängen“ (leichter & sinnvoller, als „vorbeiziehen oder wegschieben“; löst sich so oft von allein auf)

HERZ-Kontakt

Mehrmals täglich, besonders bei unangenehmen, unerwünschten oder belastenden Gefühlen:

Lenke Deine Aufmerksamkeit nach innen, indem Du zwei Mal **langsam & tief atmest**. Am besten schließt Du dabei die Augen und Du kannst zusätzlich Deine Hand auf Dein Herz legen.

Stell Dir vor, Du **atmest direkt durch Dein Herz** (den Brustkorb); Dein Herz reinigt sich in der frischen Luft auf und gibt alle „Abfallstoffe“ mit dem Ausatmen ab.

Fühle die Wärme & Ausdehnung Deiner Herzregion. Verstärke dies durch **Erinnerungen oder Bilder voller Dankbarkeit, Liebe, vertrauten Personen oder Tieren, glücklichen Tätigkeiten**.

Wenn Du häufiger in diesem Moment die Hand auf Dein Herz legst oder eine andere unauffälligere Mini-Bewegung machst, die Du im Alltag sonst nicht tust, kannst Du sogar in akuten Situationen damit die guten Gefühle auslösen, ohne die komplette Herz-Übung zu machen.