

MEDITATIONS- GUIDE

 *Natalie Barth*
MIND - SOUL - BODY

INHALT



01

WAS IST MEDITATION?

02

DIE WIRKUNG

03

MEDITATIONSARTEN

INHALT



04

WEITERE
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

05

WAS IST MEDIATION NICHT?

06

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

K A P I T E L

1



WAS IST MEDITATION?

Aus dem Latein: „nachdenken, nachsinnen, überlegen, Mitte finden“ Aus dem Altgriechischen: „denken, sinnen“.

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Die Praxis wird sowohl spirituell, religiös, kulturell als auch ohne religiösem oder spirituellen Hintergrund betrieben.

Meditationsformen werden seit Jahrtausenden in den unterschiedlichsten Kulturkreisen praktiziert. Bei vielen Meditationsformen geht es um Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment – im Hier und Jetzt sein und Wahrnehmen, was jetzt gerade ist. Oder eine Tätigkeit in Ruhe ausführen und sich nur auf diese eine Sache zu konzentrieren. So gesehen kann auch Geschirrspülen oder Essen zu einem meditativen Akt werden.

Es gibt sowohl aktive als auch passive Meditationspraktiken.

Passive Meditationstechniken: Sie werden in Ruhe, Stille und ohne grosse Bewegung praktiziert.

Aktive Meditationstechniken: Wer die Stille und das ruhige Sitzen/Liegen nicht mag, kann auch Meditationsarten praktizieren, bei denen Bewegung im Vordergrund steht.

Es gibt zu beiden sehr viele verschiedene Möglichkeiten. Ich stelle Dir im folgenden Kapitel hier einige vor, die ich bereits selbst praktiziert habe.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und neue Erkenntnisse!

Deine Natalie



K A P I T E L

2



DIE WIRKUNG

Was bewirkst Du mit Meditation für Dich?

Meditation kann grosse Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Auf den folgenden Seiten findest Du eine Auflistung all der positiven Wirkungen.

PSYCHISCHE WIRKUNG

- Das Stresslevel wird gesenkt
- Die Stimmung hebt sich
- Mehr emotionale Stabilität
- Die Konzentration und das Gedächtnis werden gestärkt
- Das Denken wird klarer
- Mehr Selbstvertrauen
- Eine bessere Körperwahrnehmung
- Die Geduld wird geschult
- Reduzierung von Angst und Depressivität*

*Mediation ist trotzdem kein Ersatz für eine Psychotherapie und kann höchstens begleitend eingesetzt werden.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

- Der Schlaf verbessert sich
- Das Schmerzempfinden wird reduziert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Cholesterinspiegel und Blutdruck werden gesenkt
- Psychosomatische Krankheiten verbessern sich

Mehr zur wissenschaftlichen Forschung findest Du unter diesem [Link](#).

K A P I T E L

3



MEDITATIONSARTEN

PASSIV

Stille- oder Ruhemeditation

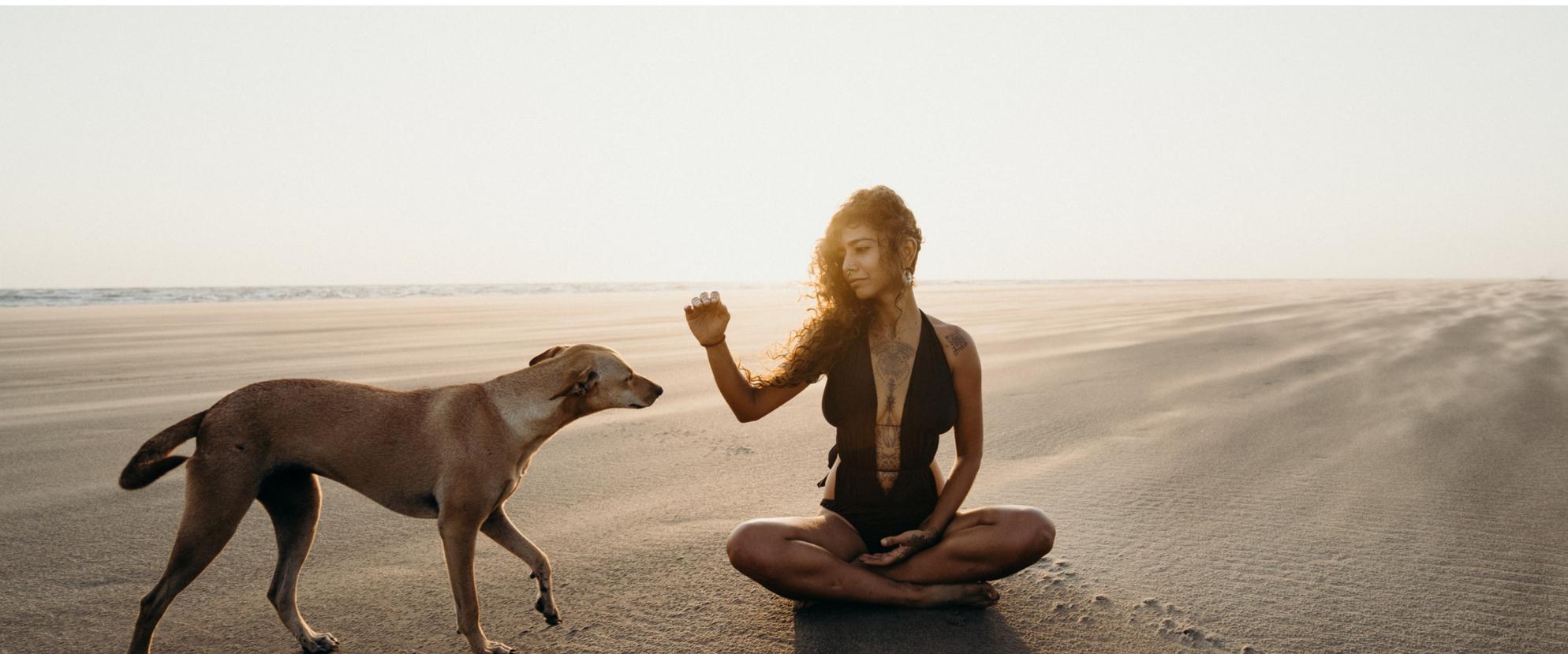
Hier steht die absolute Stille und Ruhe im Vordergrund. Sie soll helfen innerlich zur Ruhe zu kommen, wenn es im Aussen allzu hektisch zugeht.

Eine Anleitung findest Du [hier](#).

Atemmeditation

Hier konzentriert man sich auf den eigenen Atem, wie er ein- und ausfließt. Es werden dabei auch verschiedene Atemtechniken verwendet.

Einige findest Du [hier](#).



Geführte Meditation

Hier hörst Du einem Meditationsleiter zu, der Dich in einer Art Fantasiereise durch die Meditation leitet. Meist wird dies begleitet durch Naturgeräusche oder entspannende Musik.

Ein Beispiel findest Du [hier](#).



MEDITATIONSARTEN

AKTIV

Yoga

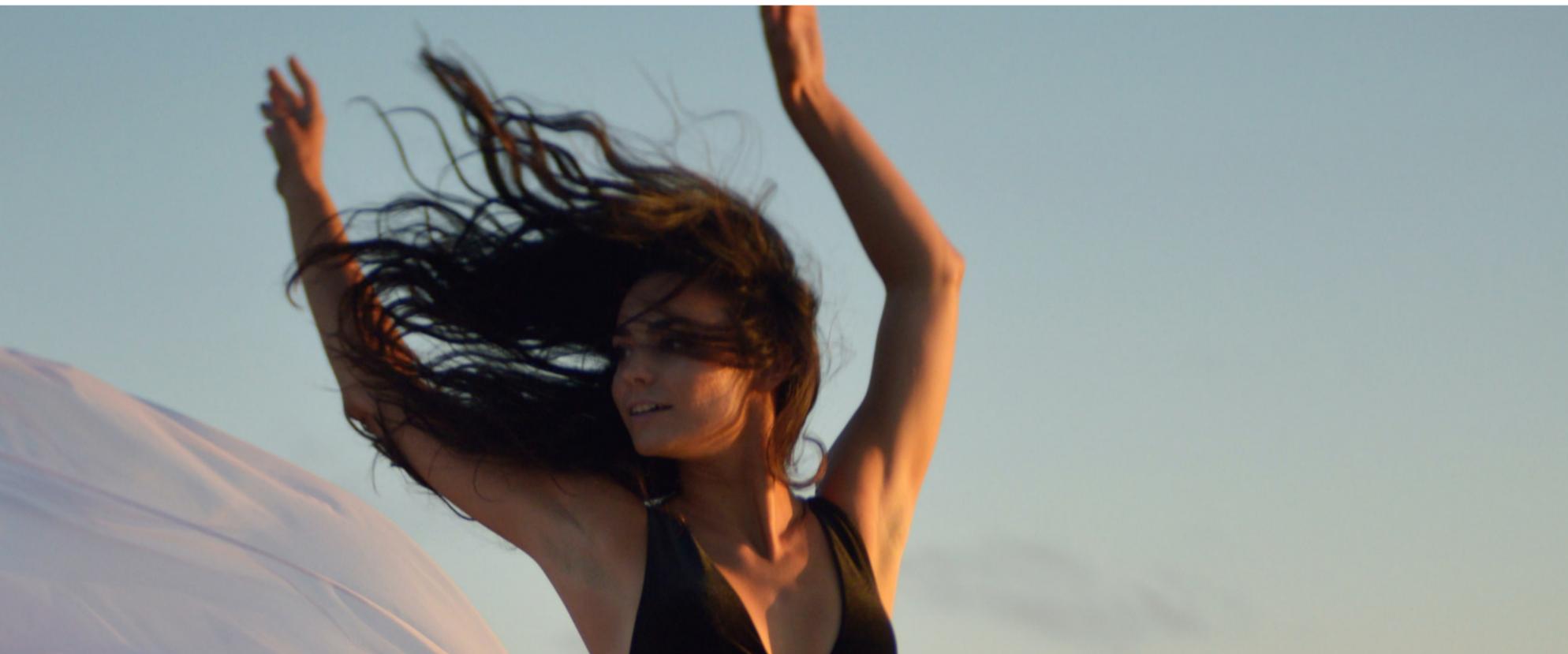
Dies ist eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation. Dadurch wird sowohl die Bewusstheit für den eigenen Körper als auch der Körper selbst trainiert.

Ein Beispiel: [5-Minuten-Schreibtisch-Yoga](#)

Qi Gong

Eine chinesische Tradition, bei der Bewegungsübungen auf ganz konzentrierte, langsame Art ausgeführt werden. Meist beinhaltet dies Elemente aus der Kampfkunst.

Mehr Informationen dazu findest Du [hier](#).



Kundalini

Diese Art besteht aus Schütteln, Tanzen, Ruhe und Meditation. Es ist die Kombination aus intensiver körperlicher Betätigung und daran anschließender Ruhe, was zur Entspannung von Körper und Psyche führt – vor allem nach einem sehr stressigen Tag.

Eine Anleitung findest Du [hier](#).

Geh-Meditation

Die Konzentration liegt hier auf dem bewussten Gehen und dem Wahrnehmen des Körpers. So kann jeder Spaziergang eine Art Meditation sein, wenn Du nicht an Morgen und Gestern denkst, sondern genau in diesem Moment bist.

Eine Anleitung findest du [hier](#).



Tanzen

Auch Tanzen kann ein absolut meditativer Zustand sein – wenn wir dabei alles um uns herum vergessen und nur den Moment des Tanzes erleben. Ohne zu Denken.

Ohne Konzentration auf die «richtigen» Bewegungen.

Ob wilde Bewegungen, Schütteln, Zittern oder langsame, anmutige Bewegungen – es spielt keine Rolle. Das geht allein zuhause oder auch in einer Gruppe, wo meditatives Tanzen im Vordergrund steht.

Probier es doch mal aus, zum Beispiel zu so einer

[Trommelmusik](#)

**"Frieden beginnt
damit, dass jeder sich
jeden Tag um seinen
Körper und seinen
Geist kümmert."**

Thich Nhat Hanh



K A P I T E L

4



WEITERE ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN

Es gibt eine Vielzahl von weiteren Entspannungstechniken, die sich zum Teil mit Meditation überschneiden und nicht so klar abzugrenzen sind. Die Wirkung ist auch hier eine sehr positive auf Körper und Psyche. Auf der folgenden Seite liste ich Dir einige mit der Möglichkeit für weitere Informationen auf.

Progressive Muskelentspannung

Ein Beispiel zum Ausprobieren findest Du [hier](#).

Autogenes Training

Ein Beispiel zum Ausprobieren findest Du [hier](#).



Hypnose

Was ist Hypnose? [Hier](#) findest Du alles dazu.

Trance-Reisen

Was ist das und wo wird es angewendet? [Hier](#) findest du mehr Informationen.

"Die Stille stellt keine Fragen. Aber sie kann auf alles eine Antwort geben."

Ernst Ferstl



K A P I T E L

5



WAS IST MEDITATION NICHT?

Mediation macht aus uns keine besseren oder mitfühlenderen Menschen, auch wenn das immerwieder von spirituellen Meditationsverfechtern behauptet wird.

Meditation kommt vor allem Dir und Deiner psychischen und körperlichen Gesundheit zugute. Du tust etwas für DICH.

Meditation ist keine Garantie für ein gesundes und glückliches Leben. Sobald man im übrigen wieder aufhört zu meditieren, verflüchtigen sich auch die positiven Effekte. Das Positive entsteht nur durch fortlaufende Praxis.

Meditation ist auch nicht das Allheilmittel für sämtliche Leiden und Krankheiten – auch wenn sie unterstützend wirken kann. Hier herrschen manchmal völlig überzogene Erwartungen.

Einen interessanten Beitrag mit einer Studie dazu findest Du [hier](#)

K A P I T E L

6



WAS IST DEIN NÄCHSTER SCHRITT?

Beschäftige Dich mit den unterschiedlichen Möglichkeiten und probiere einige aus. Nicht für jeden ist jede Art geeignet
- Finde heraus, was DIR gut tut.

Besuche einen Kurs oder suche Dir einige YouTube-Videos heraus.

Falls Du Fragen dazu hast und unsicher bist, schreib mir sehr gerne an: info@naturali.ch

Bei meinen Wegbegleitungs-Sessions für Frauen führe ich zusätzlich zum Coaching auch Meditationen durch bzw. stelle sie als Geschenk bei einer Buchung zum Download zur Verfügung. Wenn Dich das interessiert, schreib mir gerne oder schau auf meine Webseite für mehr Informationen:

www.nataliebarth.ch



Impressum



Text und Gestaltung
by www.weiblichkreativ.com



Bildmaterial mit Dank von:

[cottonbro von Pexels](#)

[Karolina Grabowska](#)

[Pixabay](#)

[Roberto Shumski](#)

[Andrew](#)

[Alexy Almond](#)

[Elly Fairytale](#)

[Eternal Happiness](#)