



## Meditation und innere Entspannung

### Inhaltsverzeichnis

Kennen Sie folgende Situation?  
Woran kann das liegen?  
Wie können Sie innere Freiheit erreichen?  
Heilwirkungen der Meditation.  
Praktische Anleitung  
Entspannungsvideo Berge

### Kennen Sie folgende Situationen?

- ✓ Sie wollen sich konzentrieren, aber immer wieder schweifen Ihre Gedanken ab
- ✓ Sie haben sich vor einigen Stunden über etwas geärgert und bekommen es nicht aus Ihrem Kopf, noch Wochen später sind Sie verärgert
- ✓ Sie haben viele positive Anrufe am Tag und ein Anruf ist negativ. Ständig befassen Sie sich mit dem negativen Anrufer, statt dankbar für die vielen positiven Anrufe zu sein.
- ✓ Sie nehmen sich vor, täglich etwas Sport zu treiben, die ersten Wochen schaffen Sie das, aber dann wird die sportliche Betätigung von Woche zu Woche weniger.



### Woran kann das liegen?

Unser Gehirn lebt zu einem großen Prozentsatz in der Zukunft. Die Erfahrungen dafür nimmt es aus der Vergangenheit. Negative Erfahrungen speichern wir in Bildern, Wörtern und Gefühlen ab. Durch unsere Erziehung, den Bildungsweg und individuelle Erlebnisse sind wir oft negativ konditioniert. Dieses Muster heißt es zu durchbrechen. Jeder von uns erlebt jeden Tag viele schöne Dinge, auch in Zeiten von Corona. Leider erleben wir häufig das Negative, Verletzende viel intensiver, so dass sich diese Muster tief in unsere Gehirnstruktur und Gefühlswelten „einbrennen“. Wir erleben das, was wir erwarten und zu 100% fühlen. Dort steckt ein gigantisches Potential für eine sonnige Zukunft. Auch für Sie!

Früher dachten Motivationsforscher, dass das Wichtigste, um sich erfolgreich und glücklich zu fühlen sei, es sich Ziele zu setzen. Heute weiß man, positive Gefühle, fröhliche Bilder und eine bewusste Sprache halten uns auf der Zielgeraden.



Überprüfen Sie diese Aussage selbst, indem Sie bitte nachfolgende Übung ausführen.

Lesen Sie zuerst die Seite mit den negativen Aussagen 3x laut und lassen Sie sie eine Minute wirken und beobachten Sie dabei Ihre Körperhaltung. Wie fühlen Sie sich????

Als zweites lesen Sie die komplette Seite mit den positiven Aussagen 3x laut. Lassen Sie sie eine Minute wirken, wie fühlen Sie sich und wie ist Ihre Körperhaltung?

| <b>Negative Aussagen</b>                                  | <b>Positive Aussagen</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ich bin einfach unkonzentriert                            | Ich trainiere meine Konzentrationskraft.                             |
| Mein Wille ist schwach                                    | Ich habe mehr Willenskraft.                                          |
| Ich bin so gestresst und kann innerlich nicht entspannen. | Ich lerne An- und Entspannung in Balance zu halten.                  |
| Ich lasse mich schnell ablenken.                          | Ich bin fokussiert und bleibe an den Dingen dran.                    |
| Meine Minderwertigkeitskomplexe stehen mir im Weg.        | Ich liebe und achte mich.                                            |
| Mir geht eh alles schief.                                 | Mit Vertrauen und Leichtigkeit gelingen mir neue und bekannte Dinge. |

Sicher werden Sie feststellen, dass die positiven Aussagen in Ihnen ein angenehmeres Gefühl und eine aufrechtere Haltung auslösen. Optimistische Aussagen geben uns Kraft, Vertrauen, Stärke und ermutigen uns ins Handeln zu kommen. Unser Gehirn schüttet Glückshormone aus und baut seine entspannenden Zellstrukturen auf.

Leider ist es mitunter viel leichter im Gefühl des Selbstmitleides und der Opferrolle zu verharren. Im Endeffekt nimmt Ihnen das Ihre Energie, macht müde, antriebslos, lässt zweifeln und macht depressiv.

Natürlich dürfen Sie sich auch einmal bemitleiden. Wenn Sie in diese Rolle geschlüpft sind, genießen Sie es kurzzeitig, aber dann entscheiden Sie sich bitte bewusst wieder für die Sonnenseite.

In dem Moment, wo Ihnen Ihre Gefühle bewusster werden und Sie feststellen, dass Sie schwächer, trauriger, wütender, antriebsloser oder frustrierter werden, brauchen Sie eine Abkopplung von diesen Gefühlen.

## **Wie können Sie innere Freiheit erreichen?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten. Eine sehr effektive Methode ist die Meditation. In den nächsten Abschnitten erfahren Sie mehr über die Wirkungsweise der Meditation. Die Anleitung richtet sich vordergründig an Menschen, die noch keine Meditationserfahrungen haben, aber diese Methode ausprobieren möchten.



## Vorteile der Meditation

- ✓ Positive Auswirkungen auf verschiedenste Lebensbereiche (z.B. gesteigerte Hirnfunktionen, erhöhte Abwehrkräfte, schnellere Zellregenerationen usw.).
- ✓ Finanziell sehr sparsam.
- ✓ Fast überall anwendbar.
- ✓ Sie benötigen nur sich selbst.

Sie fühlen sich zusehends glücklicher, motivierter, dankbarer, selbstsicherer und vitaler.

Bleiben Sie neugierig und erforschen Sie sich selbst mittels Meditation. Staunen Sie, was Sie alles Neues entdecken und mit welcher Leichtigkeit Sie plötzlich durch den Alltag gehen. Viele Probleme werden sich von selbst lösen. Dort, wo Sie früher Probleme hatten, finden Sie jetzt Anerkennung, Bestätigung, Leichtigkeit, Glück innere Harmonie und Frieden. Ganz nebenbei regeneriert sich Ihr Körper. Sie haben entspannte Muskeln, einen aufmerksamen Geist, ein starkes Immunsystem, eine erhöhte Konzentrationskraft, eine bessere Durchblutung, vertrauen in Ihre Stärken und springen wie auf Federn durch den Tag. Wollen Sie all diese Prozesse noch weiter steigern? Dann lesen Sie meinen Artikel über die gesundheitsfördernden Auswirkungen durch die Anwendungen mit kaltem Wasser.



Natürlich erreichen Sie das nicht mit einer einmaligen Meditation. Meditieren ist ein Lernprozess und braucht Regelmäßigkeit. Wenn Sie täglich 15-20 Minuten meditieren, werden Sie in kurzer Zeit positive Veränderungen in Ihrem Alltag feststellen.

### Nun fragen Sie sich vielleicht?

1. Sollte es so einfach sein meine inneren Unstimmigkeiten zu beheben?
2. Was soll denn so ein bisschen meditieren bewirken?
3. Wie soll sich denn beim Sitzen oder meditativen Liegen in meinem Körper so vieles verändern?
4. Funktioniert das auch bei mir?



Nachfolgend berichte ich über neuste wissenschaftliche Erkenntnisse, die bei klinischen Untersuchungen meditierender Menschen entdeckt wurden.

Meditation hat nicht nur eine entspannende Funktion. Sie fördert viele unserer Hirnfunktionen. Was früher als okkult abgetan wurde, ist heute mit diagnostischen Geräten im Gehirn messbar geworden. Erstmals beginnen wir die biologischen Wirkungen der Meditation auf das Gehirn zu erfassen und zu verstehen. Dabei stellten Wissenschaftler fest, dass die Leistungen und Anpassungsfähigkeiten des Gehirns bei Meditierenden bis ins hohe Alter unterschätzt wurden. Meditieren ist ein Weg zur bewussten Umgestaltung des Gehirns

### Heilwirkungen der Meditation

- ✓ Senkt Depressionen,
- ✓ Reduziert das Schmerzempfinden,
- ✓ Baut Ängste ab,
- ✓ Verändert das Gewebe im Gehirn in Richtung Leistungsstärke,
- ✓ Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit,
- ✓ Hilft bei Schlafstörungen,
- ✓ Erhöht die Resilenzfähigkeit Ihres Körpers,
- ✓ Senkt den Blutdruck,
- ✓ Entspannt den gesamten Verdauungstrakt,
- ✓ Steigert die Mineralstoff- und Vitaminaufnahme,
- ✓ Schnellere Regenerationsfähigkeit aller Zellen

Beim entspannten Erlernen neuer Dinge setzt Ihr Körper viele Glückshormone frei. Nutzen Sie dieses Potential! Aber, was wirklich alles möglich ist, erfahren Sie nur, wenn Sie es probieren, testen Sie selbst und vertrauen Sie Ihrer eigenen Intuition. Lassen Sie innere Zweifel und Unsicherheiten los. Sie können nur gewinnen und wenn es Ihnen unangenehm ist, dann hören Sie einfach auf. Aber wenn Sie sich in das Wagnis der Meditation begeben wollen und all die positiven körperlichen Veränderungen erfahren möchten, dann halten Sie sich bitte an den hier angegebenen Trainingsplan.

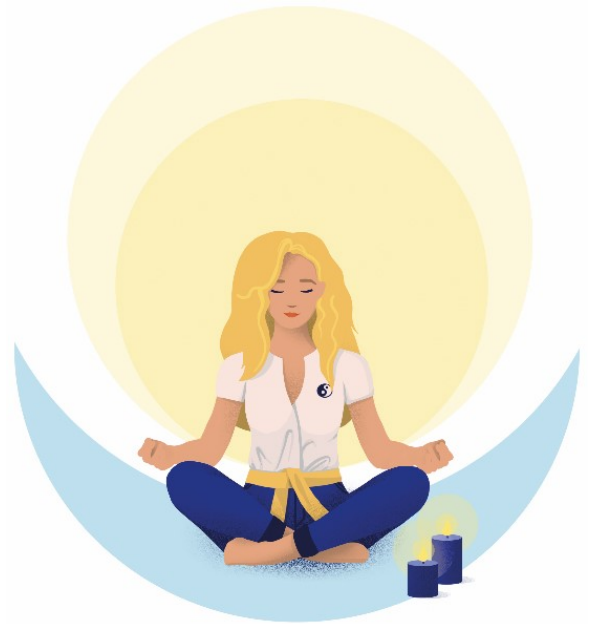
Gemeinsam tasten wir uns Schritt für Schritt vorwärts. Ich werde meine Meditations- und Entspannungsübungen so gestalten, dass Sie langsam in diese Art von Körperregulation hineinwachsen. Wir sind alle Lernende auf unserem Weg und jeder befindet sich an einer anderen Stelle des Weges. Ab heute sollte jeder einen Weg gehen, wo wir die Sonne, das Licht, Blumen und fröhliche Menschen sehen. So hilft jeder die Welt ein Stück liebevoller zu gestalten.



## Praktische Anleitung

### Voraussetzungen

1. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen
2. Trinken Sie noch ein Glas warmes Wasser
3. Schalten Sie alle störenden Geräte aus
4. Nehmen Sie anfänglich eine aufrechte Sitzhaltung ein
5. Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Atmung und lassen Sie alle aufkommenden Gedanken einfach weiterziehen



### Anleitung zum Entspannungsvideo Berge

Mein Meditationskurs baut sich systematisch auf. Er richtet sich besonders an totale Meditationsanfänger. Hier geht es noch nicht um eine gezielte Meditation. Das Ziel dieses Videos ist es, dass Sie lernen, Ihre Gedanken loszulassen, Ihre Atmung zu lenken und einfach genießen ohne einen Erwartungsdruck, dass etwas Besonderes passiert. Beginnen Sie einfach und freuen Sie sich über alles, was sich bei täglicher Anwendung in Ihrem Alltag und Ihrem Körper positiv verändert.

Das Entspannungsvideo Berge ist so bearbeitet, dass Sie langsam über einen Zeitraum von 15 Minuten zur Entspannung geführt werden. Zu Beginn wechseln die Bilder schneller, gegen Ende haben Sie mehr Zeit, tiefer in die Bergwelten einzutauchen. Musikalisch werden Sie anfänglich zur intensiven Ruhe geführt. Im mittleren Teil nehmen sie die frischen fröhlichen Klänge mit in eine muntere sympathikotone Stimmung. Gegen Ende des Videos werden die physiologischen Prozesse des Körpers, Ihre Muskeln, Ihre Atmung und Ihre Gedanken immer tiefer entspannt. Das Zwitschern der Vögel ist in der Natur aufgenommen. Diese natürliche Lebendigkeit soll Sie im Alltag begleiten. Die Gitarrenklänge sind mit zwei verschiedenen akustischen Gitarren von mir eingespielt. Die warmen Klänge unterstützen die zelluläre Entspannung.

Bevor Sie sich das Video anhören und ansehen, setzen Sie sich entspannt hin und zählen 1 Minute Ihre Einatmung. Wenn Sie über 8 Einatmungen haben sollten Sie versuchen während des Videos Ihre Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen. Die Atmung ist ein entscheidender Aspekt, ob wir körperlich in Stress oder Entspannung kommen. Um innerlich in Ruhe und Balance zu bleiben reichen 6-8 Atemzüge pro Minute. Das ist die Anzahl von Atemzügen, die eine perfekte Sauerstoffversorgung des Organismus gewährleistet.



## Atemanleitung

- ✓ Einatmung durch die Nase tief in den Bauchraum, dabei kommt der Bauch raus und die Schultern bleiben entspannt.
- ✓ Ausatmung durch den Mund, die Bauchdecke senkt sich.

Sehen Sie sich das Video einmal täglich 4 Wochen an, danach werden Sie ein weiteres Video mit Meditationsanleitungen hier finden.

## Aufgaben während der Meditation

|              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erste Woche  | Video ansehen und Konzentration auf eine tiefe entspannte ruhige Atmung                                                                                                                                                                             |
| Zweite Woche | Tiefe ruhige Atmung, Konzentration auf die Vogelstimmen, was könnten Sie noch alles in den Bergen hören? Bleiben Sie dabei locker und entspannt, lassen Sie einfach innere Geräusche entstehen z.B Rauschen des Windes, plätschern des Flusses usw. |
| Dritte Woche | Tiefe ruhige Atmung, Was könnten Sie riechen? Z.B. Frische Luft, Blumen, Tannen usw.                                                                                                                                                                |
| Vierte Woche | Tiefe ruhige Atmung, Was könnten Sie fühlen? Z.B. Wind auf der Haut, Sonnenstrahlen im Gesicht, Weite, Freiheit, Demut, Dankbarkeit usw.                                                                                                            |

Kombinieren Sie die Aufgaben untereinander, sodass Ihre Aufmerksamkeit erhalten bleibt und sich Ihre Empfindungen über Ihre Sinnesorgane wieder schärfen. Entdecken Sie bei jedem Ansehen wieder neue Dinge.

Achtung: Die Bilder wechseln bewusst teilweise so zügig. Beim Erlernen der Meditation ist es anfänglich schwer die Gedanken zu fokussieren. Der Bilderwechsel holt Sie immer wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurück. Bleiben Sie dran, nach vier Wochen werden Sie in mehrerlei Hinsicht belohnt werden. I

- ✓ Sie können sich besser konzentrieren.
- ✓ Ihr Gehirn ist leistungsfähiger.
- ✓ Ihre Muskulatur fühlt sich lockerer an.
- ✓ Sie sind im Alltag entspannter.
- ✓ Sie können Ihren Fokus besser auf positive Dinge ausrichten.
- ✓ Sie können negative Erfahrungen schneller loslassen.
- ✓ Sie fühlen sich allgemein glücklicher.
- ✓ Sie gehen leichter, vertrauensvoller und sicherer durch den Alltag.
- ✓ Ihr Gewebe und Ihre Organe sind besser Durchblutung
- ✓ Ihre Gesichtszüge sind frischer und fröhlicher.



Naturheilpraxis für ganzheitliche Medizin  
Heilpraktikerin Sabine Reißig-Ramm

## **Entspannungsvideo Berge 1** (Klicken Sie dazu auf das Video in der Webseite)

Viele Menschen glauben, wenn Sie nur positiv denken, reicht das aus, um Ihre hektischen und frustrierenden Lebensbereiche zu verändern. Sie beginnen positiv zu denken, aber es ändert sich nicht viel. Amerikanische Forschungen haben ergeben, nur wenn Denken und Fühlen im Einklang sind, können wir langanhaltende positive Veränderungen in unserem Leben manifestieren. Wie Sie Ihre negativen Gefühle in positive Gefühle verwandeln, gibt es in weiteren späteren Berichten.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Sabine Reißig-Ramm