



# ***GRUNDKURS MEDITATION***

**Das Kursheft**

powered by [kuyome.com](https://www.kuyome.com)

# Grundkurs Meditation

## Dein Einstieg in die Meditation

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit und  
Selbstverwirklichung

### INHALTSVERZEICHNIS

Disclaimer   Haftungsausschluss	05
Kursbeschreibung	06
Was Teilnehmer des Kurses lernen werden	07
Zielgruppe und Anforderungen für Teilnehmer	10
<b>Teil 1</b> - Der Einstieg in die Meditation: Grundlagen, Techniken und die Reise zu deinem wahren Selbst	12
Lektion 01 - Einleitung - Was dich im Kurs erwartet	14
Lektion 02 - Worum geht es eigentlich bei Meditation genau?	15
Lektion 03 - Die dunkle Seite der Meditation	16
Lektion 04 - Nutze die Sehnsucht in dir	17
Lektion 05 - Tritt aus der Box heraus und befreie dein Potential	18
<b>Teil 2</b> - Meditation als Weg zur Selbsterkenntnis: Körper, Gedanken und das Loslassen alter Muster	19
Lektion 06 - Warum willst du, was du willst?	21
Lektion 07 - Warum du möglichst nah am Boden sitzen solltest	22
<i>Kurzfristige Kompensation statt langfristige Heilung</i>	23
Lektion 08 - Wie Meditation helfen kann, dein Leben zu verändern	24
Lektion 09 - Wache auf! So tauchst du ins Jetzt ein	25
Lektion 10 - Warum es in erster Linie Erdung braucht	26
<b>Teil 3</b> - Die richtige Sitzhaltung und Hilfsmittel für deine Meditationspraxis: Vom Schneidersitz bis zum Lotos	27
Lektion 11 - Die richtige Grundhaltung	30
<i>Begriffserklärung Ego, Mind, Spirit und Geist</i>	31
Lektion 12 - Kissen, Schneidersitz und Knie am Boden	32

Lektion 13 - Easy Pose und Viertellotos	33
Lektion 14 - Fortgeschrittene Sitzhaltungen Teil 1 - Halber Lotos und Einfluss der Sitzhaltung auf das Nervensystem	34
Lektion 15 - Fortgeschrittene Sitzhaltungen Teil 2 - Voller Lotos und Beckenboden und Wurzelschleuse aktivieren	35
Lektion 16 - Extravagante Sitzhaltungen Teil 1 - Siddhasana die vollkommene Stellung	36
Lektion 17 - Extravagante Sitzhaltungen Teil 2 - Fünf seltene Haltungen	37
Lektion 18 - Der Fersensitz	38
Lektion 19 - Sitzen auf Stuhl und Hocker	39
Lektion 20 - Meditieren im Liegen oder Gehen	40
<b>Teil 4 - Mudras in der Meditation: Handhaltungen zur Zentrierung, Energieführung und Vertiefung der Praxis</b>	41
Lektion 21 - Zwei Handhaltungen für den Einstieg	43
Lektion 22 - Dhyana und Buddha Mudra im Yoga und Zen	44
Lektion 23 - Gyan und Jnana Mudra im Yoga	45
<b>Teil 5 - Achtsame Augenhaltungen und Atemtechniken: Der Weg zu innerer Ruhe und Präsenz in der Meditation</b>	46
Lektion 24 - Liebe und tue, was du willst	48
Lektion 25 - Den richtigen Blick wählen	49
Lektion 26 - Trataka und das dritte Auge	50
Lektion 27 - Mund und Zunge	51
<b>Teil 6 - Schritt für Schritt zur inneren Präsenz: Die Kunst der Meditationshaltung und Körperwahrnehmung</b>	52
Lektion 28 - Erklärungen zu den folgenden Übungen	54
Lektion 29 - Schritt Eins - Die Sitzhaltung	55
Lektion 30 - Schritt Zwei - Die Wirbelsäule	56
Lektion 31 - Schritt Drei - Stirn und Augen	57
Lektion 32 - Schritt Vier, Fünf und Sechs ergänzen	58
Lektion 33 - Kurze Zusammenfassung	59
<b>Teil 7 - Der Weg der Meditation: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Integration von Körper, Atem und Bewusstsein</b>	60
Lektion 34 - Objektbezogene und formlose Meditation	63
Lektion 35 - Alle Acht Schritte verbinden	64
Lektion 36 - Fortführende Übung 01 - Den Körper als Tor nutzen	65

Lektion 37 - Finde heraus, was du wirklich willst	66
Lektion 38 - Fortführende Übung 02 - Den Atem betrachten	67
Lektion 39 - Fortführende Übung 03 - Den Atem als Tor nutzen	68
Lektion 40 - Überwinde die Emotionsbarriere	69
Lektion 41 - Fortführende Übung 04 - Den Atem fokussieren	70
Lektion 42 - Klarheit wächst aus der Stille	71
Lektion 43 - Mach es zu deiner Übung	72
<b>Teil 8</b> - Meditation im Alltag: Praktische Tipps für eine tiefere Praxis	73
Lektion 44 - Warum, wie oft, wie lang und wann?	76
Lektion 45 - Den richtigen Meditationsplatz wählen	77
Lektion 46 - Auf Wiedersehen!	78
Lektion 47 - Bonuslektion 01 - Was tun bei Schmerzen und eingeschlafenen Beinen?	79
Lektion 48 - Bonuslektion 02 - 13 Dehnungsübungen für mehr Beweglichkeit	80
Lektion 49 - Bonuslektion 03 - Was tun bei Müdigkeit?	81

# Disclaimer | Haftungsausschluss

Die in diesem Kurs vorgestellten Informationen und Übungen geben keine Garantie für Heilung und mental-emotionale Gesundheit. Sie können helfen, sich seiner selbst bewusster zu werden und somit grundlegende Veränderungen im Leben eines jeden Menschen auszulösen. Jedoch ersetzen sie weder psychologische noch therapeutische Maßnahmen für Menschen, die unter psychischen Problemen oder an den Folgen traumatischer Erlebnisse leiden. Da ich weder Arzt noch Psychiater bin, kann ich weder Haftung für ausbleibendes Wohlbefinden noch für die Richtigkeit der hier dargestellten Informationen übernehmen. Was ich erkläre, beruht auf meiner eigenen Erfahrung, gepaart mit Wissen, das ich mir angeeignet habe. Doch dieses Wissen kann auch fehlerhaft sein, weshalb mein Appell dahin geht, seine eigenen Erfahrungen zu machen und das Wissen lediglich als Fingerzeig zu nutzen.

Dieses Kursheft ist ausschließlich für Teilnehmer des Kurses „Grundkurs Meditation“ bestimmt und dient der Information und Inspiration. Dabei erhebt dieses Kursheft sowie der Kurs keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder sogar absoluter Richtigkeit. Der Herausgeber dieses Kursheftes und Dozent des Kurses übernimmt keinerlei Haftung oder Schadensersatzansprüche die mit der Nutzung des Kursheftes und des Kurses in Verbindung gebracht werden könnten.

## **Für Teilnehmer gilt daher folgendes:**

Bitte übernimm Verantwortung für dich selbst. Überprüfe, ob die Übungen und das Wissen gut für dich sind und ob du dich gesundheitlich (sowohl körperlich als auch psychisch) im Stande fühlst, diese anzuwenden. Falls du Zweifel hast, so besprich dies bitte mit einem Arzt, einem Therapeuten oder anderem qualifiziertem Personal.

# Kursbeschreibung

Dieser umfassende Meditationskurs führt die Teilnehmer schrittweise in die Praxis der Meditation ein und bietet eine fundierte Grundlage für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Der Kurs konzentriert sich zu Beginn auf die Bedeutung von Meditation als Werkzeug zur Selbsterkenntnis und innerer Transformation. Es wird vermittelt, dass Meditation nicht nur der Entspannung dient, sondern auch dazu beiträgt, innere Konflikte, blockierte Emotionen und unbewusste Denkmuster zu erkennen und zu lösen. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihren Geist beruhigen, tiefere Einsichten in sich selbst gewinnen und sich von äußeren Einflüssen befreien können.

Der Kurs behandelt unterschiedliche Meditationshaltungen und Techniken, von der richtigen Sitzhaltung über die Nutzung von Mudras (Handgesten) bis hin zu Atemtechniken und der gezielten Körperwahrnehmung. Es wird auch erklärt, wie man durch den systematischen Aufbau einer Meditationspraxis die innere Balance und Achtsamkeit fördern kann. Ein zentraler Aspekt ist die Entwicklung einer eigenen Meditationsroutine, die sich in den Alltag integrieren lässt. Zu den praktischen Tipps gehören der richtige Meditationsplatz, die Handhabung körperlicher Herausforderungen wie eingeschlafenen Gliedmaßen oder Müdigkeit und die kontinuierliche Vertiefung der eigenen Praxis.

Die Teilnehmer werden durch den gesamten Prozess geführt, beginnend bei den Grundlagen der Körperwahrnehmung bis hin zu fortgeschrittenen Meditationstechniken, die eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Gegenwart ermöglichen. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, ihre Meditationspraxis individuell zu gestalten, weiter zu verfeinern und sie langfristig in ihren Alltag zu integrieren.

# Was Teilnehmer des Kurses lernen werden

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich eine tiefere Verbindung zu sich selbst wünschen und ihre Meditationspraxis aufbauen oder vertiefen möchten.

## **Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernst du, Meditation als kraftvolles Werkzeug zur Selbsterkenntnis und inneren Transformation zu nutzen. Entdecke verschiedene Meditationshaltungen, Atemtechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung, die dir helfen, Klarheit zu gewinnen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln.

## **Deine Reise zu mehr Achtsamkeit und innerem Frieden**

Dieser Kurs führt dich Schritt für Schritt durch die Meditationstechniken, die deine innere Ruhe und Achtsamkeit fördern. Lerne, den Geist zu beruhigen, den Körper zu spüren und eine regelmäßige Meditationspraxis in deinen Alltag zu integrieren.

## **Meditation als Weg zur Transformation**

Verändere dein Leben mit Meditation! In diesem Kurs lernst du, dich von negativen Gedankenmustern zu befreien, die Körperwahrnehmung zu schärfen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln. Schritt für Schritt wirst du zu mehr Achtsamkeit und innerer Klarheit gelangen.

## **Meditationspraxis von Anfang an meistern**

Starte jetzt deine Meditationsreise! In diesem Kurs wirst du in die Praxis der Meditation eingeführt, erlernst wichtige Techniken für den Körper, Atem und Geist und entwickelst eine tiefere Achtsamkeit. Du bekommst praktische Tipps, um die Meditation dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren und persönliche Blockaden zu überwinden.

## **10 Fakten, was Teilnehmer lernen und warum der Kurs wichtig ist:**

### **1) Selbsterkenntnis durch Meditation:**

Du wirst lernen, wie du mit Meditation tiefere Einsichten über dich selbst und deine unbewussten Muster gewinnst, um langfristige Veränderungen zu ermöglichen.

### **2) Stressbewältigung**

Meditation hilft dir, deine Gedanken zu beruhigen und inneren Frieden zu finden, was zu einer besseren Stressbewältigung führt.

### **3) Körperbewusstsein entwickeln**

Du wirst lernen, deinen Körper bewusst wahrzunehmen, was dir hilft, Spannungen zu erkennen und zu lösen.

### **4) Individuelle Meditationspraxis aufbauen**

Der Kurs zeigt dir, wie du eine regelmäßige Meditationsroutine entwickelst, die zu deinem Lebensstil passt.

### **5) Die richtige Sitzhaltung und Atemtechniken**

Du wirst erfahren, wie du die richtige Meditationshaltung einnimmst und Atemtechniken anwendest, um die Praxis zu vertiefen.

### **6) Mudras und ihre Wirkung**

Du wirst die Kraft der Handgesten (Mudras) entdecken, die deine meditative Erfahrung verstärken.

### **7) Verbindung von Körper und Geist**

Der Kurs vermittelt dir, wie du durch gezielte Körperwahrnehmung und Achtsamkeit den Geist beruhigen und die innere Balance finden kannst.



## **8) Hindernisse überwinden**

Du wirst lernen, wie du mit körperlichen Beschwerden wie eingeschlafenen Gliedmaßen oder Müdigkeit während der Meditation umgehst.

## **9) Tägliche Integration der Meditation**

Der Kurs hilft dir, Meditation nicht nur in ruhigen Momenten zu praktizieren, sondern auch in deinen Alltag zu integrieren.

## **10) Langfristige Achtsamkeit entwickeln**

Durch die kontinuierliche Praxis wirst du lernen, dauerhaft Achtsamkeit in deinem Leben zu verankern und eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst zu entwickeln.

# Zielgruppe und Anforderungen

## **Zielgruppe des Kurses:**

- Anfänger in der Meditation: Personen, die neu in der Meditation sind und eine fundierte, schrittweise Einführung suchen.
- Fortgeschrittene Meditierende: Praktizierende, die ihre Meditationspraxis vertiefen möchten und nach konkreten Techniken suchen, um ihre Praxis weiterzuentwickeln.
- Personen, die Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren wollen: Menschen, die ihre mentale Klarheit, inneren Frieden und Achtsamkeit im täglichen Leben stärken möchten.
- Menschen mit stressigen Lebensumständen: Personen, die nach einem Weg suchen, Stress abzubauen und mehr Balance in ihrem Leben zu finden.
- Personen, die sich für Selbsterkenntnis und persönliche Transformation interessieren: Menschen, die durch Meditation mehr über sich selbst erfahren und unbewusste Blockaden überwinden möchten.

## **Anforderungen oder Voraussetzungen für Teilnehmer:**

- Kein Vorwissen erforderlich: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, aber es ist hilfreich, eine offene Haltung gegenüber Achtsamkeit und Meditation mitzubringen.
- Offenheit für neue Erfahrungen: Die Bereitschaft, sich auf neue Techniken und Übungen einzulassen, ist wichtig, um das volle Potenzial der Praxis zu entfalten.

- Geduld und Engagement: Da Meditation ein kontinuierlicher Prozess ist, sollten Teilnehmer bereit sein, regelmäßig zu üben und Zeit für die Praxis einzuplanen.
- Körperliche Gesundheit: Da einige Meditationshaltungen und Übungen durchgeführt werden, ist es hilfreich, dass die Teilnehmer in der Lage sind, eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen (gegebenenfalls mit Hilfsmitteln).
- Bereitschaft zur persönlichen Weiterentwicklung: Teilnehmer sollten offen dafür sein, sich selbst besser kennenzulernen und Veränderungen in ihrem Leben zu begrüßen.



**TEIL EINS**

# Der Einstieg in die Meditation

Grundlagen, Techniken und die Reise zu  
deinem wahren Selbst

Im ersten Teil wird ein umfassender Einstieg in die Praxis der Meditation geboten, insbesondere für Anfänger. Die Teilnehmer erfahren, dass Meditation weit mehr ist als nur eine Entspannungsübung. Sie dient der Klarheit und dem Bewusstsein und hilft, innere Konflikte und ungelöste Spannungen zu erkennen, ohne sie zu erzwingen. Meditation ist ein Werkzeug, um tiefere Einsichten über das eigene Selbst zu gewinnen und sich von gewohnten Denkmustern zu befreien. Die Lektionen verdeutlichen, dass Meditation nicht nur zur Stressbewältigung, sondern auch zur Entdeckung des eigenen wahren Wesens führt, indem sie uns mit unseren inneren Schatten und ungelösten Ängsten konfrontiert. Der Kurs vermittelt praktische Techniken und Haltungen, die den Weg zu mehr innerem Frieden und einer tiefen Verbindung zu sich selbst ermöglichen.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Die grundlegenden Voraussetzungen und Techniken für eine erfolgreiche Meditationspraxis
- Meditation als Mittel zur Steigerung von Klarheit und Bewusstsein und nicht nur als Entspannungsübung
- Wie man innere Konflikte und Spannungen erkennt, ohne sie zu verdrängen oder zu lösen
- Das Konzept des "wahren Selbst" und wie Meditation dabei hilft, dieses zu entdecken
- Die Bedeutung des Loslassens von gewohnten Denkmustern, Identitäten und Konzepten, um zu innerem Frieden zu finden
- Praktische Meditationsübungen, die den Einstieg in die Praxis erleichtern

# 01 Einleitung - Was dich im Kurs erwartet | 8:23

Herzlich willkommen zu diesem Grundkurs für Meditation! Mein Name ist Marius, ich bin Gründer von Kuyume.com und möchte dir einen Einstieg in die Meditationspraxis geben, vor allem wenn du wirklich neu dabei bist. In diesem Kurs werden wir die Voraussetzungen, Grundlagen und ersten Schritte der Meditation detailliert durchgehen. Wir werden verschiedene Möglichkeiten, Haltungen und Techniken kennenlernen, um dir ein solides Fundament für deine eigene Praxis zu bieten - sei es als Freestyle-Praxis oder für spezifische Traditionen wie Zen, Yoga oder tibetische Praktiken. Zum Schluss werden wir auch einige erste Meditationsübungen ausprobieren, damit du direkt Erfahrungen sammeln kannst. Dieser Kurs soll dir den Einstieg in die Meditation erleichtern und dir ein Grundgerüst an Wissen und Praxis vermitteln, auf dem du aufbauen kannst.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 02 Worum geht es eigentlich bei Meditation genau? | 8:16

Meditation ist nicht in erster Linie eine Entspannungsübung, sondern dient dazu, Klarheit und Bewusstsein zu erlangen. Anfangs steht oft der wohltuende und entspannende Aspekt im Vordergrund, um vom Stress loszukommen und zur Ruhe zu finden. Doch Meditation geht darüber hinaus und führt dazu, die eigenen Probleme, Spannungen und inneren Konflikte besser zu verstehen, ohne sie krampfhaft lösen zu wollen. Stattdessen lernt man, sie einfach so zu lassen, wie sie sind, und erkennt, dass man nicht mit ihnen identisch ist. Dadurch kann eine tiefere Verbindung zum eigenen Wesen und zur Wahrheit entstehen. Meditation ist somit ein Weg, um sich selbst besser kennenzulernen und Sinnfragen nachzugehen.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 03 Die dunkle Seite der Meditation | 10:18

Meditation ist nicht nur ein Weg, um sich immer gut zu fühlen. Sie konfrontiert uns auch mit unseren inneren Schwierigkeiten und Schatten, die wir normalerweise zu vermeiden versuchen. Durch die Meditation erkennen wir, dass unser Selbstbild und unsere Identität nicht so fest und eindeutig sind, wie wir denken. Wir wechseln ständig zwischen verschiedenen Persönlichkeitsmasken, ohne es zu bemerken. Wenn wir diese Muster erkennen, können wir uns von ihnen lösen und Raum für unser wahres Wesen schaffen. Dieser Prozess kann zunächst unangenehm sein, da er uns mit verdrängten Ängsten, Gefühlen und Überzeugungen konfrontiert. Aber wenn wir uns darauf einlassen, können wir zu einer tieferen Freude, Erfüllung und Freiheit gelangen, als wir sie je durch äußere Dinge erreichen könnten.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 04 Nutze die Sehnsucht in dir | 8:06

Wir suchen ständig nach Glück und Erfüllung im Äußeren, aber finden sie letztendlich nicht. Stattdessen sollten wir nach innen blicken und erkennen, dass das, wonach wir suchen, bereits in uns selbst ist. Durch Meditation und das Loslassen von Illusionen und Zwängen können wir zu einem tieferen Verständnis unseres wahren Selbst gelangen und so inneren Frieden und Erfüllung finden.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 05 Tritt aus der Box heraus und befreie dein Potential | 9:42

In dieser Lektion wird erklärt, wie der Mensch oft versucht, durch verschiedene Methoden wie Meditation oder Kurse, sein Glück und seine Zufriedenheit zu finden, aber dabei nicht erkennt, dass das eigentliche Problem in ihm selbst liegt. Er ist gefangen in einem Programm, das ihn immer wieder in Unruhe und Unzufriedenheit treibt. Stattdessen geht es darum, diese Strukturen und Konzepte loszulassen und sich dem Unbekannten und Neuen zu öffnen, um so die eigenen Möglichkeiten und das wahre Selbst zu entdecken. Meditation ist dabei kein Ziel, sondern ein Prozess, sich von den Gewohnheiten und Vorstellungen zu befreien und in einen Zustand des Seins zu kommen, in dem Potenzial und Möglichkeiten herrschen.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ***TEIL ZWEI***

## **Meditation als Weg zur Selbsterkenntnis**

Körper, Gedanken und das Loslassen alter  
Muster

In diesem zweiten Teil wird die Bedeutung von Meditation als Mittel zur Selbsterkenntnis und inneren Transformation vertieft. Meditation dient nicht nur der Entspannung, sondern als Werkzeug, um tiefere Einsichten über die eigenen unbewussten Muster, Gewohnheiten und Blockaden zu gewinnen. Die Lektionen betonen, dass wahres Glück und Erfüllung nicht von äußeren Umständen abhängen, sondern durch die Rückbesinnung auf das Wesentliche im Inneren erreicht werden können. Besonders wird die Rolle des Körpers hervorgehoben, der als Spiegel der Vergangenheit und als Schlüssel zur Veränderung dient. Die Praxis des Meditierens erfordert es, den Körper und die Gedanken bewusst wahrzunehmen, um die gewohnten Denkmuster zu durchbrechen und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen. Der Kurs bietet praktische Anleitungen zur richtigen Sitzhaltung und Körperwahrnehmung, die als Fundament für eine tiefere und transformative Meditationspraxis dienen.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Meditation als Mittel zur Einsicht in die eigenen unbewussten Muster und die Ursache von Unzufriedenheit
- Die Bedeutung der Körperhaltung für die meditative Praxis und wie der Körper als Speicher der Vergangenheit dient
- Wie man den „Kreis“ der wiederholten Gedanken und Gewohnheiten durchbricht, um Neues zu erschaffen
- Die Rolle der Achtsamkeit auf den Körper in der Meditation, um aus Gedankenmustern und automatischen Reaktionen auszubrechen
- Wie man den gegenwärtigen Moment akzeptiert, ohne zu urteilen, und dadurch zu innerem Frieden findet
- Die Bedeutung einer aufrechten, erdenden Sitzhaltung, um Körper, Geist und Emotionen zu harmonisieren und das volle Potenzial der Meditation zu entfalten

# 06 Warum willst du, was du willst? | 13:23

Meditation kann zwar zu Entspannung führen, aber allein dafür ist sie nicht gedacht. Vielmehr geht es darum, durch Meditation Einsicht in die eigene Situation zu erlangen und zu verstehen, warum man nicht glücklich oder erfüllt ist. Dadurch kann man den Kern des Lebens und den Sinn dahinter erkennen. Es geht darum, die Trennung zwischen Ich und Welt aufzulösen und zu erkennen, dass alles miteinander verbunden ist. Letztlich soll man zu einem Zustand kommen, in dem man das Leben in all seinen Facetten - Gut und Schlecht, Hoch und Tief - akzeptiert und genießen kann, ohne ständig nach Besserem zu suchen. Dafür braucht es keine äußeren Dinge, sondern nur die Rückbesinnung auf das Wesentliche in einem selbst. Worte und Übungen können dabei nur Wegweiser sein, die eigentliche Erfahrung muss jeder für sich selbst machen.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 07 Warum du möglichst nah am Boden sitzen solltest | 15:15

Zusammengefasst geht es in dieser Lektion darum, dass die Sitzhaltung beim Meditieren eine wichtige Rolle spielt. Der Körper ist das Tor zur Erfahrung und Bewusstwerdung, daher ist es wichtig, eine stabile und erdende Sitzhaltung einzunehmen, am besten auf dem Boden sitzend. Der Körper ist ein Speicher unserer Gewohnheiten und Vergangenheit, die uns unbewusst beeinflussen. Durch Meditation können wir uns dieser Muster bewusst werden und sie durchbrechen, um Neues zu schaffen, anstatt die Vergangenheit zu wiederholen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ***Kurzfristige Kompensation statt langfristige Heilung | 6:14***

In diesem ergänzenden Video wird das Thema der vorherigen Lektion vertieft. Es wird erklärt, wie der Körper durch das Wiederholen von Gewohnheiten in sein Gleichgewicht findet – doch dieser Prozess birgt auch Risiken. Während der Körper auf schnelle Balance aus ist, kann er dabei auch ungesunde Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkohol und andere schädliche Gewohnheiten in Kauf nehmen. Meditation wird als eine Methode vorgestellt, die dem Körper langfristige Heilung ermöglicht, anstatt nur kurzfristige Kompensation zu bieten. Auch das Einschlafen wird als eine Form der Kompensation betrachtet. In diesem Zusammenhang wird auf die letzte Lektion zum Thema Müdigkeit und ein kostenloses Skript verwiesen, das weiterführende Informationen über das Nervensystem bietet.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 08 Wie Meditation helfen kann, dein Leben zu verändern | 11:20

Eine neue Zukunft zu kreieren, ist nicht möglich, wenn man sich in demselben Kreis bewegt. Um das Problem zu lösen, muss man aus diesem Kreis ausbrechen. Das geht, indem man sich bewusst wird, dass der Körper die Aufzeichnung der Vergangenheit ist und die Gedanken sich daraus entwickeln. Über 90% der Gedanken sind dieselben wie am Vortag, und mit über 35 Jahren besteht man zu 90% aus eingeübten Programmen. Um Neues zu schaffen, muss man aus diesem Selbst ausbrechen, nicht aus den Umständen. Das Erkennen dieses Zustands ist bereits der Ausstieg. Dann eröffnen sich neue Möglichkeiten, eine eigene Persönlichkeit zu kreieren oder das eigene Wesen zu ergründen. Dafür muss man jedoch den Bruch mit dem Gewohnten, der Vergangenheit und dem Vertrauten vollziehen, am einfachsten über den Körper. Der Verstand und die Emotionen können dabei keine Lösung bieten, da sie ebenfalls nur Aufzeichnungen der Vergangenheit sind.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 09 Wache auf! So tauchst du ins Jetzt ein | 8:52

Wenn du einen spannenden Film schaust, verlierst du dich so sehr in der Geschichte, dass du deinen Körper und deine Umgebung vergisst. Um wieder in die Gegenwart zurückzukommen, ist es wichtig, deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper zu richten. Spüre, wie du auf der Couch sitzt, und nimm deine Körperempfindungen wahr, ohne sie zu bewerten. Durch dieses Körpergefühl holst du dich aus deinen Gedanken und Fantasien zurück in den Moment. In der Meditation ist es ebenso wichtig, immer wieder zur Wahrnehmung des Körpers zu kommen, wenn du abschweifst. Akzeptiere deine Gedanken und Impulse, ohne ihnen zu folgen, und bleibe stattdessen ruhig und entspannt bei deinem Körper. So unterbrichst du deine eingeübten Verhaltensmuster und gewinnst Freiheit, um bewusst zu entscheiden, wie du handeln möchtest.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 10 Warum es in erster Linie Erdung braucht | 11:06

Durch das bewusste Unterbrechen unbewusster Verhaltensweisen und Impulse bekommen die alten Strukturen im Körper und Gehirn weniger Energie, sodass diese Energie wieder zu dir zurückfließt. Wenn du den gegenwärtigen Moment zulässt, ohne zu urteilen, kannst du Frieden mit dir selbst und deiner Zukunft finden, da das Jetzt kein Problem mehr ist. Eine aufrechte, erdende Sitzhaltung kann dabei helfen, den Körper, die Emotionen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sodass du offen für neue Möglichkeiten und Potentiale wirst. Durch die Verbindung von Erde und Himmel, innen und außen, kannst du die Energie ungehindert fließen lassen und so wieder Freude am Leben finden.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***TEIL DREI***

**Die richtige  
Sitzhaltung und  
Hilfsmittel für  
deine  
Meditationspraxis**

Vom Schneidersitz bis zum Lotos

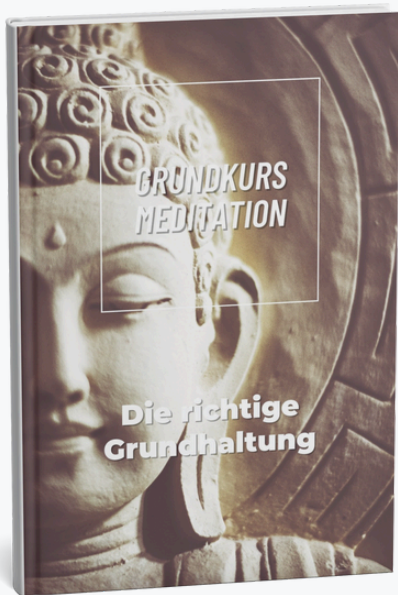
Der dritte Teil beschäftigt sich umfassend mit den verschiedenen Meditationshaltungen und den Hilfsmitteln, die die Praxis unterstützen können. Es wird erklärt, wie wichtig eine stabile und entspannte Sitzhaltung ist, um den Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und tiefere Meditationszustände zu erreichen. Die Lektionen vermitteln verschiedene Sitzpositionen, von einfachen Haltungen wie dem Schneidersitz bis hin zu komplexeren, wie dem vollen Lotos oder der Siddhasana. Jede Position hat ihre eigenen Vorteile und unterstützt die meditative Praxis auf spezifische Weise. Es wird darauf hingewiesen, dass nicht jeder die gleiche Haltung bevorzugt oder ausführen kann, weshalb Hilfsmittel wie Kissen, Stühle oder Meditationsbänkchen empfohlen werden. Zusätzlich wird erläutert, wie auch Gehmeditation oder Stühle als alternative Optionen für die Praxis genutzt werden können, um die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Vor allem geht es darum, die Meditation als kontinuierlichen Übungsprozess zu betrachten, der nicht nur im Sitzen, sondern auch im alltäglichen Leben umgesetzt werden kann.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Die Bedeutung der richtigen Sitzhaltung für eine effektive Meditationspraxis
- Verschiedene Meditationshaltungen, wie der Schneidersitz, burmesischer Sitz, halber und voller Lotos, und wie sie die Meditation unterstützen
- Die Rolle von Hilfsmitteln wie Kissen, Meditationsbänkchen oder Stühlen, um die Sitzposition zu optimieren und die Praxis zu erleichtern
- Wie der Körper in der Meditation als "Kanal" für den Energiefluss dient und warum die richtige Haltung diesen Fluss fördert
- Wie man alternative Haltungen wie die Siddhasana oder den Fersensitz nutzen kann, um Stabilität und Zentrierung zu erreichen

- Die Vorteile von Gehmeditation und anderen alternativen Meditationsformen, um Achtsamkeit auch im Alltag zu üben
- Warum liegende Positionen nicht ideal für die Meditation sind und wie die Praxis in den Alltag integriert werden kann
- Dass Meditation nicht nur eine passive Übung im Sitzen ist, sondern als ständige Praxis im Leben angewendet werden sollte

**In diesem Teil als Download enthalten:**



# 11 Die richtige Grundhaltung | 9:34

Das Sitzen auf dem Boden ist empfehlenswert, da es die Wirbelsäule in eine natürliche Aufrichtung bringt. Allerdings können nicht alle Menschen bequem im Schneidersitz sitzen. Stattdessen kann man ein Kissen unter das Gesäß legen, um das Becken nach vorne zu kippen und so eine leichte Wölbung der Wirbelsäule zu erreichen. Wichtig ist, dass man in einer aufrechten, wachen und entspannten Haltung sitzt, damit der Körper und Geist zur Ruhe kommen können. Verschiedene Hilfsmittel wie Kissen oder Stühle können dabei unterstützen, eine optimale Sitzposition zu finden.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ***Begriffserklärung Ego, Mind, Spirit und Geist | 13:25***

In diesem ergänzenden Video werden die Begriffe „Mind“, „Ego“, „Spirit“ und „Geist“ erklärt und deren Unterschiede sowie sprachliche Missverständnisse aufgezeigt. Es wird zudem untersucht, wie sich der kreative Mind vom persönlichen Mind unterscheidet, welchen Einfluss die eigene Persönlichkeit auf das Leben hat und wie man das Bewusstsein sowie das „wahre Selbst“ entdecken kann. Durch dieses Verständnis gewinnt man die Fähigkeit zurück, das Leben nicht nur bewusst zu erleben, sondern auch die Energie und Kraft zur aktiven Gestaltung eines glücklichen und erfüllten Lebens zu erlangen.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 12 Kissen, Schneidersitz und Knie am Boden | 8:44

Das Meditationskissen ist ein wichtiges Hilfsmittel für eine bequeme Sitzhaltung. Es gibt verschiedene Füllungen wie Kapok oder Dinkelspelzen, die unterschiedliche Eigenschaften haben. Je nach Beweglichkeit kann man ein höheres oder tieferes Kissen wählen. Für den Schneidersitz empfiehlt es sich, das Kissen so zu platzieren, dass die Knie auf dem Boden aufliegen können. So wird eine aufrechte und entspannte Haltung ermöglicht, in der die Energie frei fließen kann. Dehnübungen können helfen, die nötige Beweglichkeit in den Beinen zu erlangen.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 13 Easy Pose und Viertellotos | 8:07

Die einfache Haltung, auch burmesischer Sitz genannt, ist eine gute Meditationshaltung, bei der die Beine vor dem Körper abgelegt werden. Im Vergleich zum Schneidersitz ist diese Position lockerer und entlastet die Knie. Wenn es Probleme mit den Knien gibt, kann man die Beine zusätzlich abstützen oder die Hüfte durch ein Kissen anheben, um eine stabilere und bequemere Sitzposition zu erreichen. Die Viertel-Lotus-Haltung, bei der ein Bein auf das andere Bein gelegt wird, ist eine weitere einfache Meditationshaltung, die die Energie im Körper bündelt und beruhigt.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 14 Fortgeschrittene Sitzhaltungen

## Teil 1 - Halber Lotos und Einfluss der Sitzhaltung auf das Nervensystem | 11:21

Die Lektion beschreibt verschiedene Meditationshaltungen, insbesondere den halben Lotos als Übergang zum vollen Lotos. Der halbe Lotos bietet mehr Stabilität und Entspannung, da das Bein oben auf dem Oberschenkel ruht. Dies ermöglicht ein tieferes Loslassen und Eintauchen in den formfreien Raum hinter den Gedanken und Formen. Weiter wird erklärt, dass das Ablegen des linken Beins auf das rechte Bein mit dem Nervensystem und den Gehirnhälften zusammenhängt. Dies hilft, aus dem analytischen Denken in tiefere Bewusstseinszustände wie Alpha-, Theta- und Deltawellen zu kommen, um das Unterbewusstsein und die eigentlichen Programme zu erreichen. Insgesamt wird der halbe Lotos als optimale Vorstufe zum vollen Lotos empfohlen, um tiefer in die Meditation einzutauchen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 15 Fortgeschrittene Sitzhaltungen

## Teil 2 - Voller Lotos und Beckenboden und Wurzelschleuse aktivieren | 8:53

Der volle Lotos-Sitz ist eine sehr stabile Sitzhaltung, bei der das linke Bein auf dem rechten Oberschenkel und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel platziert werden. Diese Haltung ist seit Jahrtausenden in Indien, China und Japan sowie im alten Ägypten verbreitet. Sie soll bestimmte Nervenpunkte an den Füßen stimulieren und die Energie zwischen Erde und Himmel ausbalancieren. Der Beckenboden wird dabei leicht angespannt, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und die Energie nach oben in Richtung Scheitel fließen zu lassen. Diese Haltung ist - nach etwas Übung - sehr bequem und unterstützt die Meditation, da sie eine tiefe Entspannung und Verbundenheit fördert.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 16 Extravagante Sitzhaltungen Teil 1 - Siddhasana, die vollkommene Stellung | 8:48

Die Siddhasana ist eine extravagante Meditationshaltung, die aus dem Yoga stammt und vor allem in der traditionellen Form des Yoga praktiziert wird. Sie ist sehr wissenschaftlich und genau analysiert, um die Energie im Körper zu aktivieren und das Bewusstsein zu erweitern. In dieser Haltung wird die Ferse an den Dammpunkt zwischen Genitalien und After gedrückt, um den Beckenboden anzuregen. Gleichzeitig drückt die obere Ferse auf den Schambeinbereich, um den Energiefluss in der Wirbelsäule zu lenken. Obwohl die Haltung anfangs ungewohnt sein kann, bietet sie eine hohe physische Stabilität und Zentrierung, sodass man lange meditieren kann, ohne den Beckenboden aktiv anspannen zu müssen.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 17 Extravagante Sitzhaltungen Teil 2 - Fünf seltene Haltungen | 7:09

Die befreite Haltung stammt aus dem Yoga, bei der das Geschlechtsteil sichtbar ist. Dabei drückt die untere Ferse gegen das Perineum und die andere Ferse unter die Hoden, sodass das Gemächt frei liegt. Diese Haltung ist jedoch eher unüblich und wird in den meisten Traditionen nicht praktiziert. Stattdessen gibt es die verdeckte Haltung, bei der beide Füße ins Perineum drücken und die Fersen aufeinander liegen, um die Kundalini-Energie zu wecken. Auch der gebundene Lotossitz, bei dem man mit beiden Händen die Füße greift, ist eine eher seltene Praxis. Eine Alternative ist es, die Knie übereinander zu bringen und sich nach hinten abzustützen, was eine stabile Haltung ergibt. Ansonsten kann es hilfreich sein, in der einfachen Schneidersitz-Haltung zu sitzen, aber ein Kissen unter die Hüfte zu legen, um den Druck auf die Beine zu reduzieren.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 18 Der Fersensitz | 5:57

In dieser Lektion werden verschiedene Meditationshaltungen und Hilfsmittel beschrieben. Neben dem klassischen Schneidersitz wird der Fersensitz (Seiza) erläutert, bei dem man direkt auf den Fersen sitzt. Für Personen mit Schmerzen in Knien oder Füßen gibt es Alternativen wie das Meditationsbänkchen, das leicht schräg ist und so die Hüfte nach vorne bringt. Auch ein Stuhl oder Hocker können verwendet werden, wenn die bodenbezogenen Sitzhaltungen nicht möglich sind. Wichtig ist es, eine bequeme und stabile Position zu finden, um sich während der Meditation gut konzentrieren zu können.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 19 Sitzen auf Stuhl und Hocker | 9:54

Eine Möglichkeit für eine bequeme Meditationshaltung ist ein japanischer Bodenstuhl mit Polster. Damit kann man sich anlehnen und die Wirbelsäule gerade halten. Alternativ kann man auch auf einem normalen Stuhl oder Hocker sitzen, dabei darauf achten, dass die Füße fest auf dem Boden stehen und der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Die Haltung sollte aufrecht, aber entspannt sein, damit man sich auf die Meditation konzentrieren kann. Auch Visualisierungen, Affirmationen oder Dankbarkeitsübungen können hilfreich sein, um in einen meditativen Zustand zu kommen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 20 Meditieren im Liegen oder Gehen | 7:58

Liegende Positionen wie im Bett sind für die Meditation ungeeignet, da sie den Energiefluss nicht fördern und zum Einschlafen führen können. Stattdessen empfiehlt sich das Sitzen in verschiedenen Sitzhaltungen. Auch Gehmeditation kann hilfreich sein, um die Präsenz und Achtsamkeit im Alltag zu üben. Letztlich geht es darum, die Meditation nicht als Flucht zu sehen, sondern als Übungsplatz, um im Leben wirksam und präsent zu sein. Wichtig ist, dass die Meditation nicht vom Alltag getrennt wird, sondern dass das ganze Leben zur Übung wird, unabhängig davon, ob man sitzt, geht oder liegt. Dafür kann es hilfreich sein, sich zeitweise in Rückzugsorte wie Tempel oder Klöster zu begeben, um die Praxis zu vertiefen. Entscheidend ist jedoch, diese Erfahrungen dann auch im Alltag umzusetzen.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# TEIL VIER

## Mudras in der Meditation

Handhaltungen zur Zentrierung,  
Energieführung und Vertiefung der Praxis

Im vierten Teil werden verschiedene Handhaltungen, auch Mudras genannt, und ihre Wirkung auf die Meditationspraxis behandelt. Mudras sind spezielle Handgesten, die dazu dienen, die Energie im Körper zu lenken und die meditative Erfahrung zu vertiefen. Es werden mehrere gängige Handhaltungen vorgestellt, die sowohl im Yoga als auch im Zen verwendet werden, wie das Dhyana Mudra und das Zen-Mudra. Während Mudras im Yoga oft dazu dienen, Energie zu erwecken und zu verstärken, liegt der Fokus im Zen auf Zentrierung und Stille. Die Lektionen betonen, dass die Wahl der richtigen Handhaltung individuell sein sollte und sich je nach den Bedürfnissen und dem Zustand des Praktizierenden verändern kann. Die richtige Handhaltung unterstützt nicht nur die körperliche Ausrichtung, sondern fördert auch eine tiefere Konzentration und das Gefühl von Präsenz und Verbindung während der Meditation.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Die Bedeutung von Handhaltungen (Mudras) in der Meditation und ihre Wirkung auf die Praxis
- Zwei grundlegende Handhaltungen für Anfänger: Hände auf den Oberschenkeln (offene Haltung) und Hände im Schoß (zentrierte Haltung)
- Das Dhyana Mudra und Zen-Mudra und ihre speziellen energetischen Wirkungen
- Wie Handhaltungen die Meditation unterstützen, indem sie die Energie im Körper lenken und den meditativen Zustand vertiefen
- Der Unterschied zwischen der Yoga-Praxis, die die Energie aktiviert, und der Zen-Praxis, die auf Stille und Nicht-Tun abzielt
- Wie man die für sich passende Handhaltung wählt, um die Meditation zu verstärken und die eigene Praxis zu vertiefen

## 21 Zwei Handhaltungen für den Einstieg | 8:12

In dieser Lektion werden verschiedene Handhaltungen (Mudras) und deren Wirkungen besprochen. Es wird erklärt, dass es viele verschiedene Handhaltungen gibt, die je nach Tradition und Übung variieren können. Für Anfänger werden zwei gängige Varianten vorgestellt: das Ablegen der Hände auf den Oberschenkeln, was eine offene und empfangende Haltung ist, und das Legen der Hände im Schoß, was eine zentriertere und geerdete Haltung ist. Dabei kann auch die linke Hand auf der rechten platziert werden, um die rechte Körperseite zur Ruhe zu bringen. Die verschiedenen Handhaltungen können die Praxis auf unterschiedliche Weise unterstützen und verstärken.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 22 Dhyana und Buddha Mudra im Yoga und Zen | 8:42

Die Handhaltung, das Dhyana Mudra oder Buddha Mudra, ist eine häufig im Yoga verwendete Geste. Dabei liegt die rechte Hand auf der linken, wobei sich die Daumen berühren. Diese Haltung fördert die Zentrierung und Aufrichtung der Energie. Eine weitere Variante ist das Zen-Mudra, bei dem die rechte Hand unter der linken liegt und die linke Hand nach oben zeigt, mit den Daumenspitzen in Kontakt. Diese Haltung sammelt die Energie im Hara-Bereich. Unabhängig vom Sitz kann man die Hände auch einfach im Schoß oder am Bauch ablegen, um eine gewisse Präsenz und Konzentration zu erzeugen. Wichtig ist, eine Balance zwischen Lockerheit und Spannung zu finden, um tief in die Meditation einzutauchen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 23 Gyan und Jnana Mudra im Yoga | 8:14

Beim Yoga geht es um das Erwecken der Energie, das Auflösen und das Verbinden von Himmel und Erde, während im Zen eher Zentrierung, Kraft und Stille im Vordergrund stehen. Im Yoga wird die Energie stärker gepusht, während im Zen versucht wird, durch Nicht-Tun in das reine Sein zu kommen. Es gibt verschiedene Handpositionen wie das Jnana-Mudra, bei dem Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden, was eine energetische Veränderung bewirken kann. Die Wahl der Handposition hängt vom individuellen Zustand und den Bedürfnissen ab. Manchmal ist eine offenere Haltung hilfreich, manchmal eine zentriertere. Es geht darum, die für einen selbst passende Praxis zu finden.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A row of brass singing bowls is arranged on a colorful, patterned rug. The bowls are in focus, with the one in the foreground being the most prominent. The background is softly blurred, showing more bowls and the texture of the rug. The lighting is warm and natural, creating a serene atmosphere.

# **TEIL FÜNF**

## **Achtsame Augenhaltungen und Atemtechniken**

Der Weg zu innerer Ruhe und Präsenz in der  
Meditation

In diesen fünften Teil geht es um die grundlegenden Aspekte der Meditation, die dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und die innere Welt wahrzunehmen. Ein zentraler Punkt ist, dass man den Blick nach innen richten muss, um von äußeren Ablenkungen loszulassen und den Moment einfach zu akzeptieren. Es wird erklärt, wie wichtig es ist, Urteile über Erfahrungen zu vermeiden, um innere Freiheit und Gelassenheit zu erlangen. Des Weiteren werden verschiedene Augenhaltungen und Atemtechniken vorgestellt, die helfen, die Konzentration zu fördern und die Praxis zu vertiefen. Der Blick kann sowohl nach innen als auch auf den äußeren Raum gerichtet werden, wobei eine bewusste Körperwahrnehmung und Erdung im Vordergrund stehen. Zudem wird betont, wie wichtig es ist, beim Atmen und der Zungenhaltung eine natürliche, entspannte Position einzunehmen, um die Meditation zu unterstützen und den Geist zu fokussieren.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Die Bedeutung des Blicks nach innen und das Loslassen von Urteilen, um das Leben freier und leichter zu gestalten
- Unterschiedliche Augenhaltungen, einschließlich des Schließens der Augen und des halb offenen Blicks, um mehr Fokus und Präsenz zu erreichen
- Wie der Blick auf das "dritte Auge" und andere spezielle Techniken die Energie lenken, jedoch zuerst die Erdung und Zentrierung wichtig ist
- Der Zusammenhang zwischen der Atemtechnik (vor allem durch die Nase) und der inneren Balance in der Meditation
- Die Rolle der Zungenhaltung und Kieferentspannung als wichtige Grundlage für eine erfolgreiche Meditationspraxis
- Wie Meditation die Kontrolle über das eigene Leben stärkt und den "Überlebensmodus" überwindet

## 24 Liebe und tue, was du willst | 7:34

Zusammengefasst geht es in dieser Lektion darum, dass es wichtig ist, den Blick nach innen zu richten und sich von äußeren Sinneseindrücken abzukoppeln, um die innere Welt wahrzunehmen. Dabei ist es wichtig, Urteile wie "gut" oder "schlecht" loszulassen und alles so zu akzeptieren, wie es ist. Wenn man diese Haltung einnimmt, wird das Leben leichter, da man nicht mehr getrieben ist, bestimmte Dinge zu erreichen oder zu vermeiden. Stattdessen kann man den Moment genießen, egal ob es angenehm oder unangenehm ist. Dadurch wird man frei, das zu tun, was man wirklich möchte, ohne innere Konflikte.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 25 Den richtigen Blick wählen | 9:15

Die Augenhaltungen sind ein wichtiger Teil der Meditation. Beim Schließen der Augen kann man leicht abweichen und in Tagträumereien verfallen. Mit halb geöffneten Augen kommt mehr Fokus und Präsenz auf. Dies kann eine Brücke zwischen Innen- und Außenwelt schaffen und die Trennung zwischen Meditation und Alltag auflösen. Anfangs können die Augen hin und her wandern, aber mit der Zeit finden sie ihren Platz. Eine weitere Übung ist es, vor einer Wand zu sitzen, da dies Ablenkungen minimiert und die Energie konzentriert. Auch wenn der Körper zunächst unsicher sein kann, kann dies das Nervensystem stärken und zu mehr Gelassenheit im Alltag führen. Insgesamt geht es darum, die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen, anstatt vom Überlebensmodus gesteuert zu werden.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 26 Trataka und das dritte Auge | 15:32

Neben den üblichen Varianten des Augenöffnens und -schließens gibt es im Yoga noch andere, seltenere Methoden wie das Anstarren eines Bildes oder der Nasenspitze. Der Blick auf das sogenannte "dritte Auge" zwischen den Augenbrauen ist eine weitere Technik, die den Druck auf die Zirbeldrüse erhöht und die Kundalini-Energie nach oben lenken soll. Allerdings wird empfohlen, zunächst die Erdung und Zentrierung im Körper zu üben, bevor man sich auf das dritte Auge konzentriert, da dies sonst zu Ablenkung und Dezentrierung führen kann. Stattdessen sollte man die Energie zuerst im Unterbauch sammeln, bevor sie natürlich nach oben aufsteigt. So kann man die Meditation und den Kontakt zum Körper besser wahren.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **27 Mund und Zunge | 7:30**

Beim Meditieren solltest du hauptsächlich durch die Nase zu atmen. Dies fördert die innere Balance und Konzentration. Zusätzlich wird empfohlen, die Zungenspitze leicht an den Gaumen zu legen und den Kiefer locker zu lassen. Diese Grundhaltung bildet die Basis für eine erfolgreiche Meditation. Erst wenn diese Grundlagen verinnerlicht sind, kann man sich auf weiterführende Meditationstechniken konzentrieren.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A hanging incense burner with a dark, rounded body and a chain of metal links. A lit incense stick is placed inside the burner, and wisps of white smoke rise from it. The background is a soft, out-of-focus light. A white rectangular box is superimposed over the upper part of the image, containing the text 'TEIL SECHS'.

# ***TEIL SECHS***

## **Schritt für Schritt zur inneren Präsenz**

Die Kunst der Meditationshaltung und  
Körperwahrnehmung

Im sechsten Teil geht es um den systematischen Aufbau der Meditationspraxis, beginnend mit der richtigen Sitzhaltung bis hin zu einer vollständigen Körperwahrnehmung und innerer Balance. Jeder Schritt wird detailliert durchgegangen und konzentriert sich darauf, den Kontakt zur Erde, zur eigenen Körperwahrnehmung und zur Aufrichtung der Wirbelsäule zu spüren. Die Praxis umfasst das Erden und Stabilisieren des Körpers, die sanfte Aufrichtung der Wirbelsäule, das Loslassen von Spannung im gesamten Körper und die bewusste Entspannung von Kiefer und Gesicht. Dadurch entsteht ein stabiler, flexibler Zustand, der es ermöglicht, den Moment vollständig zu erleben und die innere Energie in den gesamten Körper fließen zu lassen. Alle Schritte bauen aufeinander auf, um eine solide Grundlage zu schaffen, auf der sich die meditative Präsenz entwickeln kann.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Wie man eine stabile und entspannte Sitzhaltung entwickelt, die den Körper geerdet und gleichzeitig aufgerichtet hält
- Die Bedeutung der bewussten Wahrnehmung des Körperkontakts mit der Unterlage, um den Moment ohne Ablenkung zu erleben
- Wie man die Wirbelsäule aufrichtet, ohne Anspannung zu erzeugen, und dabei den natürlichen Fluss der Energie fördert
- Den Prozess des Loslassens von inneren Impulsen und das Akzeptieren der gegenwärtigen Realität, auch wenn schwierige Gedanken oder Gefühle auftauchen
- Wie die Entspannung von Gesicht und Kiefer hilft, den inneren Dialog zu beruhigen und in einen Zustand der inneren Klarheit zu kommen
- Wie man die Energie vom Kopf in den Bauch und die Hände leitet, um das innere Gleichgewicht und eine tiefe Präsenz zu erreichen

# 28 Erklärungen zu den folgenden Übungen | 9:04

Lass uns langsam mit der praktischen Übung beginnen. Wir werden in den folgenden Videos Schritt für Schritt unsere Meditationshaltung aufbauen - wie wir sitzen, wie wir aufgerichtet sind und wie unser gesamter Körper positioniert ist. Wir werden jeden Punkt genau betrachten und uns dafür Zeit nehmen. Dabei werden wir die Übung immer wiederholen und Schritt für Schritt erweitern, bis wir am Ende ein vollständiges "Haus" haben, in dem wir uns wohlfühlen. Dieses Fundament wird dir später in deiner eigenen Meditationspraxis als Leitfaden dienen, um dich jedes Mal auf die gleiche Art und Weise zu orientieren und zu fokussieren. Es ist wichtig, jeden Schritt sorgfältig zu verinnerlichen, anstatt sie schnell zu überspringen, um endlich loslegen zu können. Jeder einzelne Schritt ist bereits vollkommen und bringt dich nicht zu einer "besseren" Übung, sondern ist die Übung selbst. Indem du dich ganz auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst, verlierst du dein Ich und findest etwas, das schon immer da war. Lass uns also beginnen, indem wir uns zunächst mit der Sitzhaltung befassen.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 29 Schritt Eins - Die Sitzhaltung | 8:38

Bei der Sitzhaltung ist es wichtig, den Kontakt zwischen Körper und Sitzunterlage bewusst wahrzunehmen. Spüre, wie dein Körper vom Boden oder Stuhl getragen wird, ohne darüber nachzudenken, ob der Kontakt angenehm oder unangenehm ist. Lass dich von diesem Moment tragen und nimm deinen Platz ein, ohne nach etwas Besserem zu suchen. Vertraue darauf, dass der gegenwärtige Augenblick perfekt ist, auch wenn deine inneren Stimmen dir etwas anderes einzureden versuchen. Mit der Übung, immer wieder in den Moment zu kommen, kann der Schleier der Gedanken und Gefühle sich lichten und Raum für die Gegenwärtigkeit entstehen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 30 Schritt Zwei - Die Wirbelsäule |

## 7:56

Der zweite Schritt fokussiert die Aufrichtung der Wirbelsäule. Nimm zuerst deinen Platz ein, spüre den Kontakt deiner Beine, Hüfte und des Beckens mit dem Boden. Lass dich vom Boden tragen und komme ganz an. Richte deinen Oberkörper auf, strecke sanft deinen Nacken und Wirbelsäule. Spüre, wie du unten fest verwurzelt bist und deine Wirbelsäule sich wie eine Blume nach oben entfaltet. Lass dich in dieser aufgerichteten, aber flexiblen Haltung sitzen, ohne dich anzuspannen. Spüre den Kontakt deines ganzen Körpers mit der Erde und das Öffnen nach oben. Versuche nicht, dich krampfhaft auszurichten, sondern lass es leicht und fließend sein, wie ein Halm im Wind, bewegt von deinem Atem.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 31 Schritt Drei - Stirn und Augen | 7:07

Beim dritten Schritt startest du wieder unten: Spüre den Kontakt der Knie, Hüfte und Beine mit der Unterlage. Gib dein ganzes Gewicht an den Boden ab. Du nimmst deinen Platz ein und kommst ganz an in diesem Moment, auch wenn deine Stimmen sagen, es gebe bessere Momente. Lass die Stimmen einfach da sein, ohne dagegen zu argumentieren. Entspanne den Beckenboden, die Gesäßmuskulatur und die Oberschenkel. Der Schwerpunkt wandert nach unten, und daraus kann sich die Wirbelsäule aufrichten. Der Brustbereich öffnet sich leicht, der Nacken ist offen, und die geerdete Energie von unten verbindet sich mit der offenen Energie von oben. So entsteht ein stabiles Fundament, eine aufgerichtete Wirbelsäule und ein fließendes, zentriertes Inneres. Lass deine Stirn und Augen weich werden, wie ein offenes Fenster, durch das das Licht fließen kann - ungehindert und frei.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 32 Schritt Vier, Fünf und Sechs ergänzen | 18:03

In dieser Lektion werden die Schritte 4, 5 und 6 behandelt. Der Fokus liegt darauf, den Kontakt zum Körper und Boden zu spüren, innere Impulse wahrzunehmen und loszulassen. Durch Aufrichtung und Entspannung von Gesicht, Kiefer und Atmung wird eine Verbindung von Erde und Himmel hergestellt. Die Energie wird dann vom Kopf- und Schulterbereich nach unten in den Bauch und Hüftbereich gelenkt, bis sich alles beruhigt und klärt. So kommt man zur Ruhe und kann den gegenwärtigen Moment voll und ganz wahrnehmen.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 33 Kurze Zusammenfassung | 13:27

Ankommen, Erdung und Präsenz sind der erste Schritt. Dann folgt die Aufrichtung der Wirbelsäule und das Öffnen für die Größe und Weite des Seins. Dabei ist es wichtig, auch schwierige Gefühle und Zustände anzunehmen, ohne sich etwas vorzumachen. Der nächste Schritt ist die Entspannung des Kopfes, um aus dem Denken und Wollen herauszukommen und in ein reines Sein zu finden. Schließlich wird die Energie nach unten in die Hände und den Bauch gelenkt, wo man verweilt. Diese 6 Schritte werden dann zusammen mit dem siebten und achten Schritt in einer gemeinsamen Übung in der nächsten Lektion zusammengeführt.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# **TEIL SIEBEN**

## **Der Weg der Meditation**

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Integration von  
Körper, Atem und Bewusstsein

Diese 10 Lektionen führen die Teilnehmer schrittweise durch einen Meditationsprozess, der darauf abzielt, Körper, Geist und Atem zu verbinden und in einen Zustand tiefster Achtsamkeit und Klarheit zu gelangen. Die Lektionen umfassen sowohl körperliche als auch geistige Techniken, die helfen, den Fokus zu schärfen und das Bewusstsein zu erweitern. Beginnend mit grundlegenden Praktiken zur Körperwahrnehmung und Atembeobachtung, wird der Übende zunehmend in einen Zustand des „Nicht-Wissens“ und der Formlosigkeit geführt, in dem er mit seiner wahren Natur in Kontakt treten kann. Verschiedene Meditationstechniken wie Atemfokus, Körperzentrierung und das Erforschen von Energieflüssen im Körper werden kombiniert, um den Zustand der inneren Ruhe und Expansion zu vertiefen. Am Ende der Reihe sind die Teilnehmer in der Lage, ihre Meditationspraxis individuell und achtsam zu gestalten und weiter zu verfeinern.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Körperliche Zentrierung: Die Teilnehmer lernen, ihren Körper in der Meditation bewusst zu spüren, Verspannungen zu lösen und in die Entspannung zu finden.
- Atembeobachtung und -fokus: Der Atem wird als Werkzeug genutzt, um den Geist zu beruhigen, die innere Energie zu lenken und das Bewusstsein zu erweitern.
- Erweiterung des Bewusstseins: Die Übungen helfen, die Grenzen zwischen dem inneren und äußeren Raum aufzulösen und ein Gefühl der Einheit zu entwickeln.
- Energiearbeit: Die Teilnehmer lernen, die Energie im Körper zu spüren und in bestimmte Körperzentren zu lenken, um Meditation und Achtsamkeit zu vertiefen.
- Verbindung von Körper und Geist: Der Fokus auf den Körper, insbesondere den Bauch- und Unterbauchbereich, wird verwendet, um in den Zustand der Meditation einzutauchen und zu bleiben.

- Achtsamkeit ohne Bewertung: Die Praxis lehrt, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen, und eine tiefe Ruhe im Sein zu erfahren.
- Individuelle Anpassung der Praxis: Der Prozess fördert das Finden eines persönlichen Zugangs zur Meditation und die Entwicklung eines individuellen Stils.
- Vertiefung der Meditationspraxis: Die Lektionen geben den Teilnehmern die Werkzeuge, um ihre Praxis fortlaufend zu vertiefen und weiter zu verfeinern.

**In diesem Teil als Download enthalten:**



### Die 8 Schritte

**1. Bewusster Kontakt zur Unterlage (Schritt 1)**  
 Zu Beginn geht es darum, den Kontakt des Körpers mit der Unterlage (Boden oder Stuhl) vollständig zu spüren. Dabei solltest du den Moment ohne Bewertungen akzeptieren, unabhängig davon, ob der Kontakt angenehm oder unangenehm ist. Diese Übung fördert Achtsamkeit und hilft, den Geist von Ablenkungen zu befreien, sodass Raum für den gegenwärtigen Moment entsteht.

**2. Sanfte Aufrichtung der Wirbelsäule (Schritt 2)**  
 Der Fokus liegt nun auf der sanften Aufrichtung der Wirbelsäule. Stelle dir vor, wie deine Wirbelsäule wie eine Blume nach oben wächst, während du fest mit der Erde verbunden bleibst. Achte darauf, dass du dich nicht anspannst, sondern eine aufrechte Haltung einnimmst, die entspannt und flexibel ist. Diese Haltung fördert sowohl Stabilität als auch das Öffnen nach oben, was den Energiefluss im Körper unterstützt.

**3. Entspannung von Stirn und Augen - Aufhören zu Grübeln (Schritt 3)**  
 Im dritten Schritt geht es darum, die Stirn und Augen bewusst zu entspannen. Lasse alle Anspannung im Gesicht los, besonders die Stirn, da diese oft unbewusst zusammengezogen wird. Entspanne die Augen und lasse den Blick weich werden. Wichtig ist auch, sich bewusst zu entspannen, das Grübeln und die ständigen Gedanken loszulassen. Wenn du es schaffst, nicht in deine Gedanken abzudriften, sondern loslassen zu können, wird dein Geist ruhiger, und du kannst besser in den gegenwärtigen Moment sein. Diese Entspannung im Gesicht fördert nicht nur eine ruhige Haltung, sondern trägt auch dazu bei, dass der Geist in einen meditativen Zustand übergeht.



### Das Körpertor

Diese Meditation führt den Teilnehmer durch eine tiefe Entspannung und Zentrierung im Körper, um dann das Bewusstsein schrittweise auszuweiten vom Körper zum umgebenden Raum bis hin zur Auflösung der Grenzen.

**1 Körperliche Entspannung und Zentrierung**

- Einleiten einer bequemen Meditationshaltung
- Bewusstes Ein- und Ausatmen zur Entspannung
- Öffnen der Verbindung zum Boden und Aufrichtung der Wirbelsäule
- Lassen von Verspannungen in Gesicht, Nacken und Schultern
- Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Unterbauch als Körpermitte

**2 Ausweitung des Bewusstseins**

- Wahrnehmen des gesamten Körpers als Einheit
- Kontakt mit dem energetischen Körper
- Erkunden der Körpergrenzen und dem Fließen der Energie in Ausdehnung des Bewusstseins über den Körper hinaus in dem umgebenden Raum
- Auflösen der Grenzen zwischen Körper und Raum

**3 Rückkehr in den Alltag**

- Langsames Wiedereintreten in den Körper mit Bewegungen und Atem
- Öffnen der Augen, wenn gewünscht

Die Meditation zielt darauf ab, den Teilnehmer tief in seine Körpermitte zu führen, um von dort aus das Bewusstsein schrittweise auszuweiten.

Durch diesen Prozess soll eine Erfahrung der Auflösung von Grenzen und der Verbundenheit mit dem umgebenden Raum ermöglicht werden. Zum Schluss wird der Teilnehmer beauftragt, wieder in den Körper und den Alltag zurückgeführt.

### Der Atemkörper

Diese Meditation führt den Teilnehmer durch einen Prozess der Entspannung und Achtsamkeit, indem er sich auf den Atem und die Körperwahrnehmung konzentriert.

**Ankommen und Erden**

Der Teilnehmer nimmt eine bequeme Meditationshaltung ein und konzentriert sich auf die Berührungspunkte mit dem Boden, Inne- und Außenwahrnehmung. Gestalten werden wahrgenommen umhüllen, während der Fokus auf der Akzeptanz des Moments liegt.

**Aufrichtung der Wirbelsäule**

Durch das sanfte Aufrichten der Wirbelsäule wird der Oberkörper leicht, während das stabile Fundament des Unterkörpers der Wirbelsäule, Hals und Nacken vertikal.

**Entspannung des Kopfes und Halses**

Stirn, Augen, Kiefer und Zunge lassen los, was eine tiefe Entspannung im Kopf- und Halsbereich fördert. Diese Entspannung breitet sich in die Schultern und Arme aus.

**Fokussierung auf die Körpermitte**

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Körpermitte, den Unterbauch und den Schoß, wo sich ein Energiezentrum befindet, in dem die Energie gesammelt wird.

**Atemwahrnehmung**

Der Atem wird zuerst im Bauchbereich wahrgenommen und dann im gesamten Körper verteilt, wobei er als lebendige Kraft gespürt wird, die den ganzen Körper bewegt.

# 34 Objektbezogene und formlose Meditation | 12:22

In dieser Lektion werden verschiedene Meditationstechniken und -ansätze erläutert, um den Geist zu fokussieren und in einen Zustand des "Nicht-Wissens" oder der Formlosigkeit zu gelangen. Es wird erklärt, wie man sich von den bekannten Konzepten und Kategorien lösen und in das Unbekannte eintauchen kann, um die wahre Natur der Dinge und des eigenen Wesens zu erfahren. Dafür werden Techniken wie Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Mantren und Koans vorgestellt. Die Lektion betont, dass es keine einheitliche Methode gibt, sondern verschiedene Ansätze, die je nach Konstitution und Zustand des Übenden geeignet sein können. Letztlich geht es darum, den Geist zu bündeln und zu fokussieren, um in einen Zustand der Erkenntnis, des Erwachens und der Wesensschau zu gelangen.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 35 Alle Acht Schritte verbinden | 17:41

Jetzt verbinden wir alle Acht Schritte für eine zielgerichtete und erfolgsversprechende Meditation. Nimm eine bequeme Meditationshaltung ein und spüre den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage. Lass dich ganz in diese Unterlage sinken und verabschiede dich vom Gedanken, dass ein anderer Moment besser wäre. Richte deine Wirbelsäule auf, sodass du aufrecht und präsent sitzt, ohne die Schwerkraft zu bekämpfen. Entspanne dann Gesicht, Kiefer, Zunge und Hals, sodass der Atem frei fließen kann. Lass die Anspannung in deinen Händen und im Unterkörper sinken und spüre, wie sich deine Energie dort sammelt. Weite dein Bewusstsein auf deinen gesamten Körper aus, bis du ihn als Einheit wahrnimmst. Verweile in dieser Körperwahrnehmung und kehre dann langsam in den Raum zurück.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 36 Fortführende Übung 01 - Den Körper als Tor nutzen | 15:06

**Das Körpertor** - Die Meditation führt den Teilnehmer schrittweise durch einen Prozess der körperlichen Entspannung und Zentrierung. Zunächst wird der Körper durch bewusstes Atmen und Achtsamkeit auf die Haltung entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Verbindung zum Boden und die Wirbelsäule, während Verspannungen gelöst werden. Im nächsten Schritt weitet sich das Bewusstsein vom Körper hin zu einem Gefühl der Einheit und energetischen Präsenz, wobei die Grenzen zwischen Körper und Raum aufgelöst werden. Am Ende kehrt der Teilnehmer bewusst in den Körper zurück und wird sanft in den Alltag geführt. Ziel der Meditation ist es, eine tiefere Verbindung zum Körper und zur Umgebung zu erfahren.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 37 Finde heraus, was du wirklich willst | 12:25

Diese Lektion beschreibt die ersten Schritte in die Meditation, die sich auf den Körper und den Atem konzentrieren. Zunächst wird erklärt, wie man sich ganz auf den Körper fokussieren und in die Mitte des Körpers eintauchen kann, bis man sogar den Körper verlässt und in einen Raum reinen Bewusstseins gelangt. Dann wird der Atem als weiteres wichtiges Portal in die Meditation betrachtet, da er uns mit unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein verbindet. Der Atem kann uns dabei helfen, den Verstand loszulassen und in die Weite und Offenheit des Seins einzutauchen. Abschließend wird angekündigt, dass in den nächsten Übungen diese beiden Zugänge - über den Körper und über den Atem - weiter vertieft werden.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 38 Fortführende Übung 02 - Den Atem betrachten | 15:45

**Der Atemkörper** - Diese Meditation leitet den Teilnehmer dazu an, sich in eine bequeme Sitzhaltung zu begeben und bewusst in den Moment einzutauchen. Zunächst soll der Kontakt zum Boden wahrgenommen und jegliche Hast oder Ungeduld zugelassen werden. Der Fokus liegt auf der Entspannung des Körpers, dem Aufrichten der Wirbelsäule und dem Fließen von Energie in die Hände und den Bauchbereich. Das Zentrum unterhalb des Bauchnabels wird als Fokus genutzt, um tiefer in die Meditation einzutauchen. Der Atem wird beobachtet und das Bewusstsein auf den Atem an der Nase oder dem Mund ausgeweitet. Zum Abschluss kehrt der Teilnehmer langsam aus der Meditation zurück.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 39 Fortführende Übung 03 - Den Atem als Tor nutzen | 19:51

**Das Atemtor** - In dieser Meditation geht es darum, erneut in die gewählte Meditationssitzhaltung zu gehen und den Kontakt zum eigenen Körper herzustellen. Der Teilnehmer wird eingeladen, den Energiefluss im Körper wahrzunehmen, beginnend vom Kopf bis in den Unterbauch. Die Aufmerksamkeit wird auf das Körperzentrum fokussiert, während der Atem den gesamten Körper durchdringt. Der Atem wird als Führer wahrgenommen, der den Teilnehmer in einen Zustand der Erweiterung führt, bis die Grenzen zwischen innen und außen verschwimmen. Schließlich kehrt der Teilnehmer langsam wieder in seinen Körper zurück.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 40 Überwinde die Emotionsbarriere | 5:10

Wenn es dir manchmal schwerfällt, die Energie im Körper zu sammeln, weil dein Kopf oder deine Emotionen sehr aktiv sind, kannst du einen anderen Weg finden. Statt dich auf den Unterbauch zu konzentrieren, fokussiere dich stattdessen auf den Bereich der Nase und den Atem. Dort kannst du einen Ruhepol finden, von dem aus du dich dann weiter in deinen Körper und in die Weite ausdehnen kannst. So kannst du auch in Phasen, in denen der direkte Weg nach unten blockiert ist, einen Zugang zu deiner Körperlichkeit und Erdung finden.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 41 Fortführende Übung 04 - Den Atem fokussieren | 17:52

**Der Atemfokus** - In dieser Meditation geht es darum, in eine bequeme Haltung zu finden und sich bewusst mit dem Boden zu verbinden. Jeder Moment wird als Ankunft wahrgenommen, ohne Drang, etwas zu erreichen. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, Kopf und Gesicht entspannt. Der Teilnehmer wird sich seiner Gedanken, Erinnerungen und Emotionen bewusst, ohne sie zu bewerten. Der Fokus liegt auf dem Atem, der sanft ein- und ausströmt. Die Meditation führt immer tiefer in die Einfachheit des Atems, bis der Teilnehmer ganz im Sein angekommen ist. Am Ende kehrt er langsam wieder zu sich selbst zurück.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 42 Klarheit wächst aus der Stille | 9:00

Diese letzte Übung bietet eine Möglichkeit, die Barriere zu überwinden und auf einen anderen Weg in die Körpermitte über den Fokuspunkt an der Nase aus zu gelangen. Es gibt verschiedene Techniken, um in eine Raum-Unendlichkeit oder Atemraum-Unendlichkeit zu kommen, bei denen der Körper als Fahrzeug und Speicher des Unterbewusstseins eine wichtige Rolle spielt. Das Ziel ist, den Körper als Ausgangspunkt zu nutzen, um Erfahrungen, Visualisierungen und Kontakt zur Intuition zu erlangen, und diese Erfahrungen dann auch wieder im Körper zu verankern. Dabei geht es darum, Ruhe und Klarheit zu finden, anstatt von den aufgebrachten Emotionen und Gedanken hin- und hergerissen zu werden. Durch die Entwicklung des Bewusstseins kann man lernen, mit diesen Energiewolken umzugehen und selbstbestimmt sein Leben zu gestalten. Diese Grundübungen bilden die Basis für weitere Verfeinerungen und Vertiefungen in anderen Kursen.

## **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 43 Mach es zu deiner Übung | 6:10

Mache die Übungen in deinem eigenen Tempo, beginnend mit den ersten Schritten. Versuche, die Schritte - einen nach dem anderen - zu verinnerlichen, ohne dich zu überfordern. Finde deinen eigenen Stil und Verfeinerungen, die dir helfen, in den Zustand der Meditation zu kommen. Lass dich nicht von Ungeduld oder dem Drang, schnell voranzukommen, ablenken. Konzentriere dich stattdessen darauf, Schritt für Schritt vorzugehen, bis du die Technik verinnerlicht hast. In den folgenden Lektionen werden weitere Informationen folgen, wie du deine Meditationspraxis strukturieren und optimieren kannst.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**TEIL ACHT**

# Meditation im Alltag

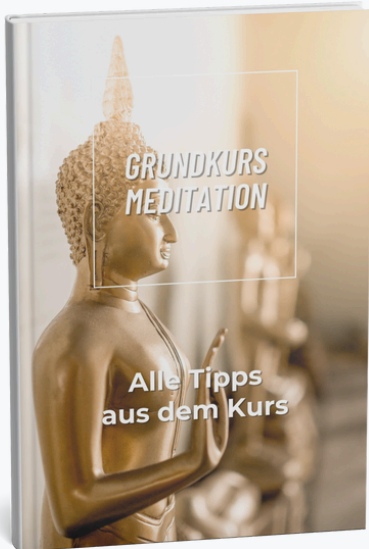
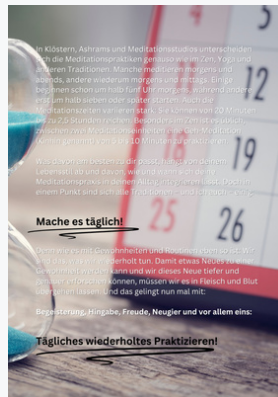
Praktische Tipps für eine tiefere Praxis

In diesem achten und letzten Teil geht es darum, die Meditationspraxis durch praktische Tipps und Übungen zu vertiefen. Der Fokus liegt auf der Etablierung einer regelmäßigen und effektiven Meditationsroutine, der Wahl des richtigen Meditationsortes und der Handhabung körperlicher Herausforderungen während der Meditation, wie eingeschlafene Gliedmaßen oder Müdigkeit. Ziel ist es, den praktizierenden Meditierenden eine solide Grundlage zu bieten, um ihre Meditationspraxis zu optimieren, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und die Integration von Achtsamkeit in den Alltag zu fördern. Es wird betont, dass Geduld und kontinuierliche Praxis entscheidend sind, um Fortschritte zu erzielen und Hindernisse zu überwinden.

### **Was die Teilnehmer lernen können:**

- Konsistenz und Geduld: Warum es wichtig ist, regelmäßig zu meditieren, auch wenn Rückschläge oder Herausforderungen auftreten.
- Der richtige Meditationsplatz: Wie man einen störungsfreien Raum für die Meditation auswählt, um die Achtsamkeit zu fördern.
- Umgang mit körperlichen Herausforderungen: Wie man mit eingeschlafenen Gliedmaßen und körperlichen Beschwerden während der Meditation umgeht.
- Dehnübungen: Welche Dehnübungen den Körper unterstützen können, um die Meditationspraxis zu erleichtern und zu vertiefen.
- Überwindung von Müdigkeit: Strategien und Tipps, um während der Meditation wach und präsent zu bleiben.
- Langfristige Entwicklung: Wie man die Meditationspraxis Schritt für Schritt ausbaut und vertieft, um eine nachhaltige Veränderung zu erfahren.

# In diesem Teil als Download enthalten:



## 44 Warum, wie oft, wie lang und wann? | 29:28

Diese Lektion ermutigt dich dazu, eigene Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen zu machen, anstatt nur Theorie zu konsumieren. Auch wenn es anfangs schwierig sein kann, ist es wichtig, kontinuierlich dran zu bleiben und die Praxis nicht aufzugeben, auch wenn es mal Rückschläge gibt. Mit der Zeit kann man lernen, besser mit den eigenen Emotionen umzugehen und den Abstand zu gewinnen, um nicht mehr an negativen Gedanken und Überzeugungen zu hängen. Die Praxis sollte am besten täglich erfolgen, am besten morgens, wenn der Tag noch ruhig ist. Wichtig ist, herauszufinden, was für einen selbst am besten funktioniert - ob 20 oder 60 Minuten, ob am Morgen oder Abend. Entscheidend ist, dass man die Praxis als etwas Positives für sich selbst sieht und nicht als lästige Pflicht. Mit der Zeit kann daraus eine Leidenschaft und Lebenseinstellung werden.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 45 Den richtigen Meditationsplatz wählen | 15:30

Für eine erfolgreiche Meditationspraxis ist es wichtig, einen geeigneten Platz zu finden. Dabei sollte der Ort neutral und frei von ablenkenden Elementen sein, da diese den Verstand nur ablenken und beruhigen würden, anstatt die Achtsamkeit zu fördern. Stattdessen empfiehlt es sich, einen einfachen, ungestörten Ort zu wählen, an dem man sich auf die Meditation konzentrieren kann. Hilfsmittel wie Kopfhörer oder Musik können zwar anfangs unterstützend sein, sollten aber nicht dauerhaft benötigt werden. Letztendlich geht es darum, die Meditation ohne äußere Ablenkungen üben zu können, um so die innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 46 Auf Wiedersehen! | 3:37

Zum Abschluss des Kurses hoffe ich, dass du viel Freude und Verständnis für deine Meditationspraxis gewonnen hast. Baue darauf weiter auf, um in deinem Leben und deiner Praxis Schritt für Schritt voranzukommen. Vertiefe deine Erfahrungen und entwickle eine solide Grundlage, von der aus du dich in neue Richtungen begeben kannst - sei es mit meinen weiteren Angeboten oder anderen Praktiken. Teile deine Fortschritte gerne mit mir, dein Feedback freut mich sehr. Ich wünsche dir viel Einsicht und die Entfaltung dessen, was du wirklich bist. Zum Schluss gibt es noch einige zusätzliche Videos mit Tipps zu Themen wie einschlafende Beine oder Müdigkeit sowie Dehnübungen. Auf Wiedersehen und alles Gute für dich!

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 47 Bonuslektion 01 - Was tun bei Schmerzen und eingeschlafenen Beinen? | 6:52

Beim Meditieren kann es vorkommen, dass Beine oder Arme einschlafen. Das ist normal und kein Grund zur Sorge. Wenn es stört, kann man die Sitzposition ändern, indem man ein Bein ausstreckt oder sich höher setzt. Auch Druckpunkte zu lösen oder Dehnübungen können helfen, wenn Schmerzen in den Knien auftreten. Wichtig ist, die Körperwahrnehmung zu nutzen und die Meditation nicht zu unterbrechen, sondern die Bewegungen in die Praxis zu integrieren. Letztlich kann man eingeschlafene Glieder oder Schmerzen als Teil der Meditation betrachten und daran arbeiten, statt sie als Störung zu empfinden.

## Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# **48 Bonuslektion 02 - 13**

## **Dehnungsübungen für mehr Beweglichkeit | 26:22**

Für eine effektive Dehnung solltest du mindestens 2-5 Minuten pro Übung durchhalten, dabei auf Schmerzfreiheit achten und alle Körperpartien, die nicht gedehnt werden, vollständig entspannen. Empfohlen werden u.a. die Schmetterlingsübung, Seitdehnungen mit angewinkeltem Bein, Vorwärtsbeugen mit geschlossenen und abgespreizten Beinen sowie Übungen für die Hüftmobilität. Wichtig ist, dass du dir Zeit nimmst, deine Gelenke nicht überbelastest und durch kontrollierte Atmung die Entspannung unterstützt. Diese Dehnungen können gut vor oder nach deiner Meditationspraxis integriert werden.

### **Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 49 Bonuslektion 03 - Was tun bei Müdigkeit? | 47:57

Oft wird Meditation als schwierig empfunden, da man dabei einschläft. Dies ist jedoch normal und hat nichts damit zu tun, ob man meditieren kann oder nicht. Wenn der Körper es nicht gewohnt ist, zur Ruhe zu kommen, assoziiert er Ruhe sofort mit Schlaf. Mit Übung und Geduld kann man diesen Zustand jedoch langsam ändern und lernen, wach zu bleiben. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie z.B. Tee trinken, eine kalte Dusche oder Techniken innerhalb der Meditation selbst. Mit der richtigen Herangehensweise kann man die Müdigkeit während des Meditierens überwinden. In dieser Lektion gebe ich dir 22 Tipps, um mit deiner Müdigkeit fertig zu werden.

### Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

kuyome.com

