



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Meditationslehrausbildung

Modul 11 - Naturmeditation

Eigenbewegungssinn

Hallo. In diesem Video geht es um deinen Eigenbewegungssinn. Der Fachausdruck dafür ist Propriozeption. Das ist eines meiner Lieblingswörter. Weil dieser Sinn eines meiner Lieblingssinne ist. Der Eigenbewegungssinn ist das Spüren, was wir haben, wenn wir im Dunkeln unseren Körper wahrnehmen können. Das heißt in dem Moment, wo wir in einem dunklen Raum spüren und wissen, wo unsere Hand oder unser Arm ist und damit vielleicht sogar den Lichtschalter berühren können, ohne dass wir etwas sehen. Das heißt, wir haben ein Gespür davon, wo bin ich gerade mit meinem Körper, mit meinen Armen. Also ich habe eine Wahrnehmung davon, wie sich etwas bewegt im Raum und kann das auch genau verorten. Wenn du magst, kannst du das einmal kurz ausprobieren, indem du einmal die Augen schließt und dir vornimmst mit dem rechten Zeigefinger, du kannst auch gerne den linken nehmen, den einmal auszustrecken und mit dem rechten Zeigefinger dir vornimmst, deine Nasenspitze zu berühren, ohne die Augen zu öffnen. Das heißt, beweg einfach ganz langsam deinen Zeigefinger Richtung Nasenspitze.

Solange bist du angekommen bist. Und dann kannst du die Augen wieder öffnen. Unabhängig davon, wie dir das gelungen ist, das ist die Qualität des Eigenbewegungssinns. Und dieses Erspüren von Bewegung im Körper hilft unglaublich dabei, auch alle anderen Dinge, die sich bewegen, zu betrachten. Zum Beispiel Gedanken. Da gibt es dieses wunderbare Beispiel, dass die Gedanken am Himmel vorbeiziehen wie Wolken. Und auch im Fühlen ist es total hilfreich diesen Eigenbewegungssinn zu haben, weil wir spüren einfach, wo im Körper fühle ich gerade dieses Gefühl. Und wo im Körper spüre ich gerade meine Intuition, den Handlungsimpuls, den ich vielleicht habe.

Das heißt, das Trainieren und das sich bewusster werden über den Eigenbewegungssinn hilft unglaublich in der Meditation. Dadurch kann ich letztendlich ein völlig anderes Leben führen, weil ich viel feiner wahrnehmen kann, was ich denke, feiner wahrnehmen kann, was ich fühle und feiner wahrnehmen kann, welche Handlungsimpulse ich habe und wo sie





herkommen. Ich kann das beobachten. Letztendlich könnte man sagen, dass der Eigenbewegungssinn wie so ein Filter ist, den ich nutze, um Dinge zu beobachten. Das heißt, der innere Beobachter nutzt den Eigenbewegungssinn, um zu beobachten. Während ich jetzt gerade spreche und eine Pause gemacht habe, habe ich bemerkt, wie ich atme. Und ich kann auch den Atem, der ja Fokus war im ersten Modul, den Eigenbewegungssinn wahrnehmen, weil ich bemerke, wo sich der Atem ausdehnt, wo sich die Luft ausdehnt, wo sich die Lunge ausdehnt.

Ich bemerke das hier im Brustraum, ich bemerke das im Zwerchfell, wie es sich bewegt. Ich spüre die Bewegung im Bauchraum. Das heißt, das Spüren im Körper hat sehr sehr viel mit diesem Sinn zu tun, mit dieser Fähigkeit Dinge wahrzunehmen über diesen Eigenbewegungssinn. Sinn. Ein wunderbares Tool in der Meditation ist das Schaukeln. Wenn ich in der Meditation schaue, manchmal passiert das auch automatisch, dass ich mich im Rhythmus bewege, hin und her oder vor oder zurück oder in andere Bewegungsrichtungen. Kriege ich ein Gespür dafür, was sich da bewegt. Und genau das kannst du jetzt in der Meditation erleben. In diesem Sinne, viel Freude mit der Meditation und viel Freude beim Entdecken des Eigenbewegungssinns. Ciao.

Gehmeditation

Hallo und herzlich willkommen in diesem Video. In diesem Video geht es um eine Gehmeditation. In dieser Gehmeditation gibt es eine besondere Aufmerksamkeit. Man könnte sie die zentrierte Und zwar habe ich die eben entdeckt beim Job. Ich bin durch den Wald gejoggt und habe gemerkt, uuiui, ich bin echt müde und mein Körper ist total schwer. Und dann kam so ein Gedanke, so ein Impuls aus meinem Körper, der sagte, hey, ist doch wunderbar. Du wolltest eh noch Halt doch einfach an und geh eine Weile. Also habe ich auf die Bremse gedrückt und wurde sofort langsamer. Mein ganzer Körper wurde sofort langsamer und ich bin wirklich, wirklich langsam gegangen. Auf einmal hat sich die Umgebung verändert, weil ich sie natürlich viel klarer wahrgenommen habe. Das heißt natürlich, klar, weil ich langsamer gegangen bin, habe ich mehr von dem wahrgenommen, was um mich herum geschehen ist.





Und dann habe ich was bemerkt. Ich habe bemerkt, dass mein Zentrum oder ein großer Teil meiner Energie, meiner Aufmerksamkeit im Kopf war. Und dass ich wie mit dem Kopf gelaufen bin. Also man kann das bei Sportlern beobachten, bei Läufern auch beobachten, bei Menschen, die Sport betreiben. Wenn man die Körperhaltung betrachtet, sieht man den Kopf, der so nach vorne geht. So mit dem Kopf durch die Wand. Und wie man sich vorstellen kann, ist es anstrengend mit dem Kopf zu joggen oder zu laufen, sich zu bewegen. Das heißt, was ich gemacht habe, ist in dieser Gemunitation bewusst meine Aufmerksamkeit auf den Kopf zu richten und eine Weile damit zu gehen und zu spüren, wie sich das anspürt. Als nächstes habe ich meine Aufmerksamkeit auf den Herzraum gebracht, habe mein Zentrum in mein Herz gebracht und habe gemerkt, was passiert, wenn ich aus meinem Herzen heraus voranschreite, wenn ich aus meinem Herzen heraus gehe.

Und ich muss nur daran denken, schon entspannt sich mein Körper und ich bemerke viel mehr Körperbewusstsein. Wenn ich aus dem Herzen gehe, geht es sich ganz anders, mit viel mehr Leichtigkeit. Das habe ich eine Weile gemacht, um zu schauen, wie fühlt sich das an, wie spürt sich das an. Um dann mich zu zentrieren und mein Seinszentrum auf mein Körperzentrum zu legen und das Körperzentrum zu spüren und aus dieser Kraft heraus, von da, aus dem Bereich der Hüfte, dort wo das Körperzentrum ist und wo das Seinszentrum idealerweise wohnt, von da aus mich zu bewegen. Und was dann passiert, das war ganz wunderbar. Mein Körper hat auf einmal viel mehr Energie, die Energie kam zurück, es kam mehr Leichtigkeit. Ich habe gemerkt, was sich verändert, wenn ich aus dem Körperzentrum und aus dem Seinszentrum heraus in der Verbindung mich bewege und von da aus den Impuls der Bewegung nehme. Dann hatte ich auch irgendwann auf einmal den Impuls, jetzt will ich wieder schneller gehen, mich bewegen und joggen. Dann habe ich den Impuls genutzt und bin ihm gefolgt und hatte auf einmal mehr Energie. Ich konnte wieder mit mehr Leichtigkeit und mehr Freude und einfach zentriert joggen gehen. War mehr verbunden mit Dann war eine wunderbare Reise zurück nach Hause.

Und habe dann gemerkt, wie wunderbar es war, das zu entdecken und zu spüren. Den Unterschied zwischen schwerer, anstrengend und Leichtigkeit. Ich habe eine Meditation aufgenommen, eine Gehmeditation. Ob das eine Gehmeditation ist, die du vielleicht auch unterwegs nutzen möchtest, habe ich





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

sie dir auch als downloadbare Version zur Verfügung gestellt. Das heißt, du kannst sie einfach runterladen und dann auch unterwegs hören, falls es da keinen Empfang gibt im Wald oder wo auch immer du sie nutzen möchtest. In diesem Sinne viel Freude beim gehenden Meditieren.

Verwurzeln

Ein Dunkles ist, das vollkommen war,
ehe Himmel und Erde entstanden;
ruhig, still,
es steht allein ohne Wandel,
es bewegt sich ohne Gefahr.
Es könnte die Mutter aller Dinge sein,
Ich weiß seinen Namen nicht
und nenne es Tao.

Alan Watts, Der Lauf des Wassers

Tao bedeutet "der Pfad" oder "der Weg". Es ist ein universelles Prinzip, dem alles, von der Entstehung der Galaxien bis zur Interaktion der Menschen untereinander, zugrunde liegt. Die Wirkungsweisen des Tao sind oft über menschliche Logik erhaben. Um Tao zu verstehen, reicht vernunftorientiertes Denken allein nicht aus. Die Intuition ist gefragt. Es hilft, sich verbunden zu fühlen, mit sich selbst und der Welt. Eingebunden zwischen Himmel und Erde. Oben und unten. Aufgerichtet und geerdet (verwurzelt).

Das Verwurzeln ist deshalb so essenziell, weil wir beim vielen Denken über den Tag oft den Kontakt zum Boden verlieren. Es ist als würden uns die Gedanken aus dem Körper 'reißen'. Durch das bewusste Erden bzw. Verwurzeln besteht die Möglichkeit, den Körper wieder zu spüren und damit einen großen Teil der Aufmerksamkeit von den Gedanken abzulenken. Hinzu mehr Präsenz und Körperbewusstsein.

Das gelingt wunderbar in der Natur.
Durch bewusstes Atmen in die Füße.
Und durch Meditation 😊.

Was ist deine persönliche Art- und Weise dich mit deinem Körper zu verbinden?





Aufmerksamkeit und Kerze beobachten

Hallo, in diesem Video geht es um die Kerze. Eine kurze Geschichte dazu. Ich habe vor vielen Jahren eine Yoga-Lehrer-Ausbildung gemacht. Da haben wir natürlich auch meditiert. Für mich war es damals unglaublich anstrengend, ganz lange auf den Meditationskissen zu sitzen. Und es gab eine Meditation, die trat, Kerzenstarre, Meditation, die mir mir war damals nicht bewusst, was das soll. Ich saß da auf meinem Meditationskissen mir tat alles weh, von dem vielen Yoga und von dem vielen Sitzen, still auf dem Kissen und ich sollte auf diese Kerze schauen und dachte so, was soll das?

Damals war mir noch nicht klar, dass das hilft die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten und den Geist zu beruhigen. Mein Geist war nicht zu beruhigen, weil meine Aufmerksamkeit die ganze Zeit auf meinem Körper lag, weil mir alles weh tat. Und die Kerze flackert im Hintergrund. Es gibt eine Art und Weise, diese Meditation so zu verändern, dass sie die Wahrnehmung deutlich verändert. Und zwar in dem Moment, wo du die Kerze aus dem Herzraum heraus wahrnimmst. Das geschieht, indem du einen gewissen Wahrnehmungsrhythmus hast, gewisse Wahrnehmungsfilter, Aufmerksamkeitsfilter, die dich auf gewisse Anteile, gewisse Bereiche der Kerze richten.

Deine Aufmerksamkeit wird auf verschiedene Bereiche, Teile der Kerze gerichtet, auf das, was dort passiert mit der Kerze. Dinge, die du, wenn du einmal die Kerze anschaust und wieder weg schaust, niemals wahrnimmst. Und diese differenzierte rhythmische Betrachtung der Kerze hilft dir, deine Aufmerksamkeit so sehr auf die Dinge zu richten, dass du irgendwann die Essenz von etwas, was du betrachten. Und die Meditation, die jetzt folgt, kannst du genau das einmal üben und einen ersten Eindruck davon bekommen, was passiert, wenn du mit dem Herzen wahrnimmst und in verschiedenen Dimensionen einen Gegenstand wahrnimmst. In diesem Sinne, viel Freude bei der Kerzenmeditation.





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Partnerübung

ZEITRAHMEN ca. 25 Minuten

Step 1 – 1 Minute Einstimmung in die Meditation (zentrieren und alle
Esenzelemente aussprechen)

Step 2 – 15 Minuten Baum-Meditation anleiten

Step 3 – 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 – Gemeinsames Reflektieren

Inhalt und Fokus für die Meditation

Freestyle-Baum-Meditation

Step 1

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine
Esenzelemente laut aus. In dem Bewusstsein, dass sie in den energetischen
Raum fließen.

Step 2

👉 Einstieg und Ausstieg in die Meditation über das Atmen.

👉 Hauptteil der Meditation = Baum Meditation

Ein kurzes anleiten über das Atmen in die Stille. Etwa 1 Minute.

Freie und intuitive Gestaltung einer Baum Meditation.

z.B. Stell dir vor du bist ein Baum.

Mach den Yoga-Baum und leite dazu eine Meditation an.

Begegne deinem Lieblingsbaum in der Meditation.

Begegne einem Phantasiebaum in der Meditation.

👉 Nach 15 Minuten zurückholen und überleiten in..

Step 3 – Feedback

Jetzt bekommst du ein Feedback über den Prozess der Meditation.

Folgende Fragen kannst du stellen:

Wie war die Meditation für dich?

Wie war der Verlauf der Meditation für dich (Sprechgeschwindigkeit, Pausen,
Lautstärke)?

Wie fühlst du dich jetzt?

Was war das Highlight der Meditation für dich?

Step 4 – Gemeinsames Reflektieren

Gemeinsamer Austausch über die Meditation





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Reflexionsfragen

Yes! 🌟 das elfte Modul ist geschafft 😊 Jetzt gehts in den Entspurt 😊

Es folgen ein paar Reflexionsfragen die du gerne schriftlich in Journaling-Form beantworten kannst:

Inhaltsfragen:

- 👉 Wie nimmst du jetzt deine Verwurzelung im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Erdungsbewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung zur Erde?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des elften Moduls?

Prozessfragen:

- 👉 Welches war deine Lieblingsmeditation?
- 👉 Was ist eine gute Integration der Inhalte in den Alltag für dich?
- 👉 Wie ging es dir mit der Partnerübung?
- 👉 Wofür bist du dir selbst dankbar?
- 👉 Wofür kannst du dir selbst Wertschätzung entgegenbringen?

