

Meditation 101

Nutzungsrechte

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise - vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

Haftungsausschluss

Das gesamte in diesem Buch enthaltene Material wird ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken bereitgestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Folgen übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um genaue und wirksame Informationen bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch/Missbrauch dieser Informationen.

Inhaltsübersicht

5 Überraschende Vorteile der Meditation, von denen Sie vielleicht nichts wissen	4
6 Vorteile der Meditation, die Ihnen helfen, die Karriereleiter schneller zu erklimmen	6
7 Einfache Meditationstipps für Anfänger	8
Wie Meditation am Steuer Sie zu einem sichereren (und glücklicheren) Fahrer macht	10
Meditation und Kinder - Wie jung ist zu jung?	12
Vorteile der Meditation für Senioren	15
Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil der körperlichen Fitness	17
Top Meditationswerkzeuge und Zubehör	19
Die zwei Hauptarten der Meditation verstehen	21
Warum Sie meditieren sollten, wenn Sie schwanger sind	23

5 Überraschende Vorteile der Meditation

Sie

Vielleicht nicht wissen über

Der bekannteste Nutzen der Meditation ist der Abbau von Stress. Verschiedene Formen der Meditation werden seit Tausenden von Jahren eingesetzt, um Stress und Ängste schnell, manchmal sogar sofort, zu lindern und abzubauen. Die Website LiveAndDare.com hat 76 wissenschaftlich belegte Vorteile der Meditation ermittelt. Dazu gehören die Senkung von Depressionen und die Verringerung von Angstzuständen.

Diese geistigen Vorteile scheinen logischerweise mit einer Übung verbunden zu sein, bei der Sie Ihren Geist beruhigen. Einige Vorteile der Meditation werden Sie jedoch überraschen, darunter die folgenden 5 positiven Auswirkungen der Meditation, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

1 - Meditation macht die Teenagerjahre lebenswert

Die Highschool kann eine sehr schwierige Zeit sein, nicht nur für Jugendliche, die versuchen, sie lebendig zu überstehen, sondern auch für ihre Eltern. Die Teenagerjahre können schwierig sein, weil sich der menschliche Körper und Geist so schnell verändern. Dies kann zu Selbstzweifeln, Frustration, Verwirrung und manchmal zu dem Gefühl führen, dass die ganze Welt es auf den Teenager abgesehen hat.

Untersuchungen der Harvard Medical School zeigen, dass Entspannungsübungen wie Meditation und tiefes Atmen die Fähigkeit der Schüler verbessern, mit hormonellen Stimmungsschwankungen und dem ständigen Drama der Teenagerjahre umzugehen.

2 - Meditation" kann bei chronischen Schmerzen besser sein als "Medikamente

Das Journal of Neuroscience berichtet über eine Studie, die zeigt, dass man mit Meditation viel Geld für verschreibungspflichtige Medikamente sparen und gleichzeitig Schmerzen effektiver lindern kann. Pillen haben oft lästige und

lähmende Nebenwirkungen. Dies gilt nicht für die Meditation, die sich in dieser Studie als wirksamer erwiesen hat als Schmerzmittel zur Linderung chronischer Schmerzen.

3 - Linderung des Reizdarmsyndroms (IBS)

Das Reizdarmsyndrom kann frustrierend, lästig, schmerzhaft und peinlich sein. Die Lösung kann darin bestehen, regelmäßig zu meditieren. Eine Studie hat gezeigt, dass eine 8-wöchige Achtsamkeitspraxis zum Stressabbau die Symptome des Reizdarmsyndroms um beeindruckende 26,4 % reduziert hat.

4 - Meditation stärkt tatsächlich Ihr Immunsystem

Ihr Immunsystem ist die komplexe Gruppe von Prozessen in Ihrem Körper, die Infektionen und Krankheiten bekämpft. Stress und Angst wirken sich negativ auf Ihr Immunsystem aus, und das bedeutet, dass Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit krank werden oder aus irgendeinem Grund erkranken. Regelmäßiges Meditieren verlangsamt die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol, die das Immunsystem natürlich schädigen.

5 - Verbessert die Fruchtbarkeitsrate bei Frauen

Die Forscher sind sich immer noch nicht sicher, warum dies geschieht. Es lässt sich jedoch nicht leugnen, dass die Fruchtbarkeit von Frauen, die regelmäßig meditieren, deutlich höher ist als die von Frauen, die nicht meditieren.

6 Vorteile der Meditation, die Ihnen helfen

Schneller die Karriereleiter erklimmen

Erklimmen Sie die Karriereleiter auf der Suche nach einem sicheren Arbeitsplatz, besserer Bezahlung, mehr Verantwortung oder persönlicher Macht? Wenn Sie sich im korporativen Rattenrennen befinden und danach streben, so schnell wie möglich voranzukommen, bietet Meditation erhebliche Vorteile. Abgesehen vom Stressabbau, der, wie Sie wissen, in einem wettbewerbsintensiven Geschäftsumfeld konstant ist, bietet Meditation die folgenden 6 Vorteile, die Ihnen helfen, die Sprossen der Karriereleiter schneller und effektiver zu erklimmen als Ihre Kollegen, die nicht meditieren.

1 - Jede Meditation verbessert die Konzentration. Wenn Sie sich nicht FOKUSSIEREN können (einen Kurs verfolgen, bis Sie erfolgreich sind), werden Sie es in der fortgeschrittenen Unternehmenswelt einfach nicht schaffen. Meditation, insbesondere die Meditation der fokussierten Aufmerksamkeit, kann eine lasergenaue Vision schaffen, die es Ihnen ermöglicht, das ständige Durcheinander und die Ablenkungen um Sie herum zu durchbrechen und Projekte und Aufgaben schnell und produktiv abzuschließen.

2 - Meditation fördert Objektivität, Gelassenheit, Klarheit und Konzentrationsfähigkeit. Wenn Sie jede Geschäftssituation objektiv einschätzen können, steigt Ihr Wert für Ihr Unternehmen dramatisch. Eine Meditationspraxis verbessert auch die Konzentration, hilft Ihnen, eine klare Vision zu entwickeln, und garantiert, dass Sie Gelassenheit üben, wenn die Dinge stressig werden - ein wesentliches Fortschritts- und Überlebensinstrument in der Unternehmenswelt.

3 - Meditation steigert die Produktivität. Ganz gleich, ob Sie Kundalini-Meditation, Vipassana-Meditation oder eine der anderen Dutzend Meditationsarten praktizieren, Sie werden feststellen, dass Sie produktiver sind. Wenn Sie Meditationssitzungen in Ihren Arbeitstag einbauen, wird Ihre Produktivität sogar noch weiter gesteigert.

4 - Ihre Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten werden gestärkt. Unzählige Studien belegen, dass Meditation die geistige Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis verbessert und das Risiko, an psychischen Problemen zu erkranken, drastisch verringert. Das bedeutet, dass Ihre geistige Fähigkeit, Probleme anzugehen, sie zu lösen und intelligente Entscheidungen zu treffen, durch Meditation verbessert wird.

5 - Meditation verbessert Ihr soziales und emotionales Intelligenzniveau. Meditation trainiert Ihr Gehirn, objektiv und intelligent zu reagieren. Dadurch verbessert sich sowohl Ihr sozialer als auch Ihr emotionaler IQ. Studien zeigen, dass Mitarbeiter mit einem hohen Maß an sozialer und emotionaler Intelligenz mit größerer Wahrscheinlichkeit für Führungspositionen ausgewählt werden.

6 - Meditation ist ein geistiger und körperlicher Stressabbau. Dies ist wahrscheinlich der bekannteste Vorteil einer regelmäßigen Meditationspraxis. Erstaunlich ist, dass alle Meditationsarten sehr wirksam sind, um Stress und Ängste abzubauen. Egal, für welche Form der Meditation Sie sich entscheiden, Sie werden weniger Stress erleben. Das bedeutet weniger freie Tage, keine Angst auf dem Weg zur Arbeit und eine bessere Fähigkeit, in einem stressigen Unternehmensumfeld zu bestehen als Ihre Kollegen.

7 einfache Meditationstipps für Einsteiger

Meditationsanfänger gehen oft mit vorgefassten Meinungen an die Sache heran. Entgegen der landläufigen Meinung muss man nicht eine bestimmte Religion praktizieren, eine bestimmte spirituelle Einstellung haben oder irgendwelche Geräte oder Zubehör kaufen, um von der Meditation zu profitieren. Anfänger haben gehört, dass diese uralte Praxis ein großartiger Stressabbau ist, der auch andere Vorteile für die geistige Gesundheit und körperliche Belohnungen mit sich bringt. Vor lauter Angst vor dem Einstieg in die Meditation haben Meditationsneulinge im Allgemeinen eine große Frage im Kopf ...

"Wie kann ich meditieren?"

Sie stellen sich oft vor, dass sie eine verkrampfte und schmerzhaft Lotussitzposition einnehmen müssen, während sie erstickenden Weihrauch einatmen und mystische Gesänge wiederholen, die für eine Meditationspraxis notwendig sind. Vorgefasste Meinungen und schlecht informierte stereotypische Missverständnisse füllen ihren Geist. Wenn Sie anfangen wollen, geistig und körperlich von der Meditation zu profitieren, werden die folgenden 7 Tipps und Praktiken Sie in kürzester Zeit vom verwirrten Neuling zum ruhigen und begeisterten Meditationsveteranen machen.

1 - Machen Sie sich von vornherein klar, dass es keine "richtige" und keine "falsche" Art zu meditieren gibt. Was auch immer für Sie am besten funktioniert, sollten Sie tun.

2 - Beginnen Sie langsam. Sie sollten 2 oder 3 tägliche Meditationssitzungen anstreben.

3 bis 5 Minuten lang. Machen Sie sich mit dem Prozess vertraut. Am Anfang kann selbst eine 3-minütige Meditationssitzung schwierig sein. Sie haben vielleicht das Gefühl, "versagt" zu haben, aber bleiben Sie dabei

und Ihre Leistung und Ihr Nutzen werden mit der Zeit besser werden.

3 - Wenn Ihre Gedanken abschweifen, und das werden sie, kritisieren Sie sich nicht. Erinnern Sie sich an den ablenkenden Input, der Sie unterbrochen hat, und dann langsam

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Schwerpunkt.

4 - Versuchen Sie nicht, direkt nach einer schweren Mahlzeit zu meditieren. Die meisten Menschen wissen nicht, wie viel Energie ihr Verdauungssystem benötigt. Nach dem Essen zu meditieren kann zu Frustration führen, wenn Sie nicht schnell genug Ergebnisse sehen oder spüren, die Sie glücklich machen. Sie sollten auch ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, aber nicht so viel, dass Ihre Blase darum bittet, dass Ihre Meditationssitzung zu Ende ist.

5 - Verwenden Sie Meditations-Soundtracks ... oder verwenden Sie keine Meditations-Soundtracks. Einige Anfänger sagen, dass Meditations-MP3-Dateien, -CDs und -YouTube-Videos entscheidend sind, um die richtige Audioumgebung für die Meditation zu schaffen. Andere sagen, dass diese Musik sie ablenkt. Finden Sie heraus, was für Sie funktioniert.

6 - Machen Sie sich klar, dass Sie nicht im Schneidersitz oder im Lotussitz sitzen müssen. Meditation kann überall stattfinden, solange Sie in einer bequemen Position sitzen oder liegen, in einer ruhigen, friedlichen Umgebung.

7 - Üben Sie überall Achtsamkeit. Seien Sie beim Autofahren, beim Einkaufen oder bei einem Spaziergang durch Ihre Nachbarschaft achtsam. Konzentrieren Sie sich nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft, und auch nicht auf den nächsten Schritt, den Sie tun. Die Achtsamkeit auf das "Jetzt" in Ihrem Leben während des Tages kann Ihnen helfen, Ihre Meditationspraxis zu vertiefen.

Wie Meditation am Steuer Sie zu einem Sicherer (und glücklicher) Fahrer

Nachdem Sie diesen Titel gelesen haben, denken Sie vielleicht: "Meditieren beim Autofahren? Das ist doch verrückt!" Wahrscheinlich stellen Sie sich jemanden vor, der mit geschlossenen Augen ein Fahrzeug fährt, im Lotussitz sitzt und Mantras singt, während er versucht, mit den Händen entsprechende Mudras zu formen. Das ist die typische Erfahrung, an die die meisten Menschen denken, wenn sie das Wort "Meditation" hören.

Die Fahrmeditation, auch achtsames Fahren genannt, ist etwas ganz anderes.

Bei vielen Meditationsarten werden Sie einfach aufgefordert, achtsam mit Ihrer gegenwärtigen Erfahrung umzugehen. Das bedeutet, dass Sie Ihren Geist und alle Ihre Sinne für alles, was um Sie herum geschieht, öffnen sollen. Klingt das nicht wie das perfekte Rezept für sicheres Fahren? Wie viele Stunden am Tag oder in der Woche verbringen Sie hinter dem Steuer Ihres Autos? Warum sollten Sie diese Zeit nicht als Chance nutzen, sich in Achtsamkeit zu üben, anstatt sie als verschwendete, stressige Zeit zu betrachten?

Beachten Sie, dass diese Praxis als "achtsames Fahren" bezeichnet wird und nicht als Wut im Straßenverkehr, verurteilendes Fahren oder Rache fahren. Wenn Sie während der Fahrt alles, was um Sie herum geschieht, aufmerksam wahrnehmen, werden Sie definitiv schlechte Fahrgewohnheiten anderer Fahrer sehen. Wenn Sie sich in Achtsamkeit üben, ob Sie nun Auto fahren oder gemütlich in Ihrem Wohnzimmer sitzen, werden Sie sich Ihrer aktuellen Erfahrung bewusst.

Sie sollten jedoch nicht über die Erfahrung urteilen.

Sie begegnen ihm einfach, lassen es zu und kümmern sich nur darum,

wirklich in diesem Moment zu sein. Das bedeutet, dass Ihre Augen die Bremslichter einer Reihe von Fahrzeugen vor Ihnen sehen. Ihre Ohren nehmen eine Autohupe wahr. Ihre Hände bemerken, dass sich etwas bewegt.

in Ihrem Lenkrad, was bedeutet, dass Sie möglicherweise auf ein raueres oder schwierigeres Fahrgelände gestoßen sind.

Würden mehr Menschen achtsames Fahren praktizieren, würden die Zahl der Verkehrsunfälle und die Wut im Straßenverkehr drastisch zurückgehen.

Achtsames Fahren kann zu niedrigeren Versicherungsprämien führen. Es kann definitiv dazu beitragen, Ihren Stresspegel zu senken, wenn Sie auf dem Weg zu einem Job sind, den Sie hassen, und es kann Ihnen helfen, nach einem anstrengenden Arbeitstag Stress abzubauen. Das bedeutet weniger Stress und Unruhe, wenn Sie zu Hause ankommen, was zu einer glücklicheren häuslichen Umgebung beiträgt.

Es gibt viele Gründe, während der Fahrt Achtsamkeit zu üben. Sie werden nicht nur ein sicherer und bewussterer Fahrer, sondern Ihr täglicher Umgang mit dem Auto kann tatsächlich zu einem Stressabbau werden, anstatt Stress und Angst zu fördern.

Wenn Sie das nächste Mal fahren, seien Sie bei allem, was um Sie herum geschieht, präsent. Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Situation, ohne vorschnell zu reagieren. Sie werden mehr Ruhe und weniger Stress in Ihrem Leben finden und das Autofahren vielleicht sogar genießen, während Sie es früher gefürchtet haben.

Meditation und Kinder - Wie jung ist zu jung? Jung?

Meditation wird mit zahlreichen Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit in Verbindung gebracht. Geringerer Stress, höhere Lebenserwartung, niedrigere Gesundheitskosten, bessere emotionale Kontrolle und verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit - all das sind wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile von Meditation und Achtsamkeit. Angesichts dieser bedeutenden Vorteile sollten Sie vielleicht darüber nachdenken, Ihr Kind zu einer regelmäßigen Meditationspraxis zu bewegen.

Es ist erwiesen, dass Meditation für Erwachsene, Senioren und ältere Menschen von Vorteil ist. Sie kann das Leben von Männern und Frauen verbessern. Daher ist es logisch, dass Eltern, Großeltern und andere, die sich um Kinder kümmern, sich fragen: "Wie jung ist zu jung, um ein Kind in die Meditation einzuführen?"

Wenn Sie sich diese Frage stellen, sind Sie bei weitem nicht allein. Wenn Sie die Meditationsforen im Internet durchstöbern, werden Sie mehr als ein paar Fragen wie die folgende finden:

"Ist meine 9-jährige Tochter zu jung, um Meditation zu lernen?" "Mein Sohn ist gerade 6 Jahre alt geworden, ist das zu jung für Meditation?"

"Ich habe von Meditation für Kleinkinder gehört. Wie funktioniert das?"

Meditation ist vielleicht nicht der erste Gedanke, der Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie an energiegeladene, aktive Vorschulkinder und Kleinkinder denken. Viele denken, dass sie nicht nur nicht in der Lage sind, richtig zu meditieren, weil ihr Gehirn noch nicht vollständig

ausgebildet ist, sondern dass diese Praxis auch Zeitverschwendung ist.
Die Wissenschaft sagt uns etwas anderes.

Mehrere Studien zeigen "unmittelbare Verhaltensänderungen bei Kindern", sobald sie zu meditieren beginnen. Die National Therapies Research Unit am Royal Hospital for Women in Australien führte zwischen 2003 und 2012 eine Studie an 26 Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) durch. Die Kinder waren zwischen 4 und 12 Jahre alt. 6 Wochen lang wurde regelmäßig Sahaja Yoga Meditation praktiziert. Hier sind nur einige Ergebnisse dieser Meditationspraxis.

- Verringerung der Medikamenteneinnahme bei 50 % der kindlichen Testpersonen
- Bessere Eltern-Kind-Beziehungen
- Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstachtung
- Eine Verringerung der Hyperaktivität und eine gleichzeitige Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Weniger impulsive Aktivitäten

Eine Schule in Baltimore, Maryland, lehrt Kinder, während der Haft zu meditieren. Die Yogatherapeutin Heather Galea hat beobachtet, dass selbst die kleinsten Kinder davon profitieren, wenn sie in der Nähe eines Elternteils sind, der Yoga macht und meditiert. Die Bestsellerautorin für Kinderbetreuung Pinky McKay hat beobachtet, dass Meditation Kinder unter 2 Jahren beruhigt und entspannt.

Dies geschieht, weil Studien zeigen, dass Meditation bei Kindern zu erhöhter Aufmerksamkeit, besseren Noten, weniger Stress und Ängsten, besserer Selbstwahrnehmung und gesunder Selbstregulierung führt. Kaiser Greenland ist der Autor des Buches "The Mindful Child" (Das achtsame Kind) und verweist auf jahrelange Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Meditation Kinder glücklicher und mitfühlender macht und bei der Entwicklung guter Gewohnheiten hilft.

Kleinkindern das Meditieren beizubringen, kann so einfach sein wie die Einführung einer ruhigen, entspannten Umgebung, in der sie Zeit mit einem Elternteil oder einer geliebten Person verbringen. Bei älteren Kindern zeigen reglementiertere und traditionellere Meditationspraktiken

deutliche Vorteile, auch noch nach Jahren. Kinder sind nie zu jung, um von einer gesunden Umgebung zu profitieren. Das bedeutet Kontakt mit

Mit Meditation, Entspannung und Achtsamkeitstechniken kann Ihr Kind nie zu früh beginnen.

Vorteile der Meditation für Senioren

Haben Sie schon einmal gehört, dass jemand von einem "Seniorenmoment" gesprochen hat? Damit ist in der Regel gemeint, dass jemand vergesslich ist oder sich auf eine andere Art und Weise verhält, die mit einer eingeschränkten geistigen Leistungsfähigkeit zusammenhängt. Der Begriff ist zweifellos entstanden, weil die Menschen einen schwächeren Geist mit dem Alter gleichsetzen.

Die Wissenschaft untermauert diese Annahme. Mit zunehmendem Alter, vor allem jenseits des 50. Lebensjahres, lässt die geistige Leistungsfähigkeit nach, wie die Forschung zeigt. Dies ist jedoch alles andere als eine unvermeidliche Situation.

Senioren, die meditieren und Achtsamkeit praktizieren, können drastische und positive Verbesserungen ihrer geistigen Fähigkeiten erfahren.

Die folgenden Meditationsvorteile für Senioren können den über 50-Jährigen helfen, einen Großteil ihrer geistigen Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen, vor allem, wenn die Momente des Älterwerdens immer häufiger auftreten.

- **Meditation stimuliert den "Lächeln und glücklich sein"-Bereich des Gehirns.** Der präfrontale Kortex ist die "Wohlfühlregion" des Gehirns. Mit zunehmendem Alter wird diese Region naturgemäß weniger häufig aktiviert, weshalb ältere Menschen häufig unter Depressionen und einem höheren Maß an Stress und Angst leiden als in ihrer Jugend. Eine Meditationspraxis führt zu weniger Stress und Depressionen sowie zu einem größeren Gefühl der Zufriedenheit.
- **Meditation verbessert die Stimmung und die emotionale Kontrolle.** In einer Studie aus Thailand wurde eine Gehtherapie mit Meditation für Senioren ergänzt. Diejenigen, die meditierten, zeigten regelmäßig eine positivere Stimmung als diejenigen, die nicht meditierten. Auch

eine Verringerung von Depressionen und eine Verbesserung der funktionellen Fitness wurden festgestellt.

- **Regelmäßige Meditation verbessert das Gedächtnis.** Meditation stimuliert sowohl den Hüftpocampus als auch den Frontalhirnlappen. Das bedeutet bessere Kurz

und das Abrufen des Langzeitgedächtnisses bei Senioren. Auch die Fähigkeit, neu gewonnene Erinnerungen zu speichern und abzurufen, wird verbessert.

- **Meditation verbessert die Beziehungen von Senioren.** Aufgrund der stressreduzierenden und stimmungsverbessernden Wirkung von Achtsamkeit und anderen Meditationspraktiken genießen Senioren bessere Beziehungen zu ihren Betreuern, Familienmitgliedern und anderen Mitgliedern der Seniorengemeinschaft.

Eine Studie der UCLA zeigt, dass ein 8-wöchiges Meditationsprogramm "... die Raten der selbstberichteten Einsamkeit signifikant verringerte." Depressionen, die aus einem wahrgenommenen Zustand der Einsamkeit resultieren, sind ein bedeutendes Problem für Senioren, insbesondere für die über 70- und 80-Jährigen.

Zu den Vorteilen der Meditation für Senioren und ältere Menschen gehören ein geringeres Gefühl der Einsamkeit, eine höhere Lebenserwartung, eine bessere Gesundheit, weniger geistige Umnebelung, eine Verringerung der Gesundheitskosten und eine Verlangsamung des Fortschreitens der Alzheimer-Krankheit. Meditationssitzungen können nur 10 bis 20 Minuten dauern, und mehrere solcher Sitzungen pro Woche führen zu einer Vielzahl von geistigen und körperlichen Vorteilen, die ältere Menschen nutzen sollten.

Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil der Körperliche Fitness

Meditation ist ein unglaubliches Mittel zum Stressabbau. Sie hilft, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass Sie ängstlich und depressiv werden, und selbst Menschen, die nicht meditieren, sind sich der geistigen Vorteile bewusst, die mit Meditation verbunden sind. Wussten Sie, dass Meditation auch ein wesentlicher Bestandteil jeder körperlichen Fitnessübung sein sollte?

Es stimmt, dass regelmäßiges Meditieren und Achtsamkeitsübungen zu einem gesunden, starken Körper und einem leistungsfähigen Geist beitragen. Viele Ärzte und Gesundheitsfachleute glauben, dass psychischer Stress die Grundlage für eine lange Liste chronischer körperlicher Gesundheitsprobleme ist. Psychischer Stress und Angst fördern die Ausschüttung von Cortisol und anderen Hormonen und Chemikalien, die das Immunsystem schädigen können.

Wenn Ihre natürliche Immunität stark und gesund ist, werden Sie nicht krank. Wenn Ihre Immunität sinkt, wie es der Fall ist, wenn Sie zu häufig Stress ausgesetzt sind, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einer Infektion, Krankheit oder einem Leiden jeglicher Art zum Opfer fallen. Das bedeutet, dass Ihre körperliche Gesundheit gefährdet ist, wenn Stress ein fester Bestandteil Ihres Lebens ist. Wie bereits erwähnt, ist Meditation ein bekanntes Mittel zum Stressabbau und fördert somit die körperliche Gesundheit.

Meditation macht Lust auf Training

Meditation verbessert alle Aspekte Ihres Geistes. Ihre geistigen Funktionen, Ihre Wahrnehmung und Ihr Gedächtnis profitieren davon. Denken Sie an das letzte Mal, als Sie auf Ihren Kalender schauten und

feststellten, dass Sie eine Trainingseinheit vor sich hatten. Wenn Sie gestresst, frustriert, deprimiert oder anderweitig in einem negativen Zustand waren, hatten Sie wahrscheinlich das Gefühl, dass die geplante Trainingseinheit etwas war, das Sie "tun mussten".

Vielleicht haben Sie Ihr Training sogar ganz geschwänzt. Erinnern Sie sich jetzt an das letzte Mal, als Sie sich auf Ihr nächstes Training gefreut haben. Zweifellos hat Ihr Geist

Der Gesundheitszustand war gut, Sie fühlten sich wohl mit sich und Ihrem Leben und konnten es kaum erwarten, ins Fitnessstudio zu gehen.

Durch Meditation bekommen Sie "Lust" auf Bewegung, anstatt sich vor der nächsten Trainingseinheit zu fürchten. Wenn Sie froh sind, dass Sie trainieren, anstatt sich zu wünschen, Sie könnten es vermeiden, erhalten Ihre Leistung und Ihre Ergebnisse einen Schub.

Meditation stärkt Ihr parasympathisches Nervensystem

Wenn Sie sich fragen, was der Parasympathikus eigentlich ist, dann ist das mehr als nur ein Zungenbrecher. Dieser Begriff bezieht sich auf den Teil des Nervensystems, der den Körper in einen entspannten, ruhigen, stressfreien Zustand versetzt. Dies geschieht in der Regel nach einer drohenden Gefahr oder nach normalem Alltagsstress. Durch Meditation wird dieser Prozess aktiviert, so dass sich der Körper nach einer Belastung der Muskulatur wirksam reparieren und wieder aufbauen kann.

Meditation ist mit gesunden Schlafmustern verbunden

Fragen Sie jeden ernsthaften Sportler, und er wird Ihnen sagen, dass ausreichende Ruhe für einen gesunden Körper äußerst wichtig ist. Wenn Sie sich tagsüber müde und energielos fühlen, leidet Ihr Training.

Vielleicht greifen Sie auch zu ungesunden, zuckerhaltigen Energydrinks und Limonaden, um sich einen Energieschub zu verschaffen, und das kann Ihre Schlafgewohnheiten zerstören. Meditation macht den Kopf frei, schränkt Ablenkungen ein und befreit Körper und Geist von Stress, was natürlich zu besseren Schlafmustern führt.

Sie erreichen körperliche Ziele und Errungenschaften schneller

Meditation ist ein geistiger Energiespender. Sie beeinflusst Ihren Geist auf so viele positive Arten. Eine der wichtigsten Wirkungen der Meditation ist die Fähigkeit, sich mit einem Laserstrahl zu fokussieren. Dies verbessert nicht nur Ihre körperliche Leistung, sondern auch Ihre geistige Fähigkeit, sich auf ein kurz- oder langfristiges Fitnessziel zu konzentrieren. Meditation in Kombination mit Visualisierung ist eine

leistungsstarke Technik, die von Spitzensportlern in vielen verschiedenen Sportarten und körperlichen Aktivitäten routinemäßig eingesetzt wird, um persönliche Bestleistungen zu übertreffen und ihre größten Fitnessziele zu erreichen.

Top Meditationswerkzeuge und Zubehör

Sie brauchen nichts weiter als die richtige Einstellung zur Meditation. Es ist zwar möglich, eine gesunde Meditationspraxis in einer ungemütlichen, lauten Umgebung auszuüben, aber eine ruhige, entspannte und angenehme Umgebung führt zu besseren Ergebnissen und Vorteilen. Auf die gleiche Weise können die folgenden Hilfsmittel und Zugänge Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer Meditationspraxis herauszuholen.

Meditationskissen - Diese stressabbauenden Kissen sind speziell für die Meditationspraxis konzipiert. Die aufblasbaren Kissen Mobile Meditator, Brent- wood Home Crystal Cove und Peace Yoga Zafu eignen sich sowohl für Meditationssitzungen als auch für Yogakurse.

Meditationsbänke - Mit einer Meditationsbank erhebt man sich vom Boden. Es enthält in der Regel eine gepolsterte obere Schicht, und eine sehr kurze Basis oder Beine, die Sie von 4 Zoll bis etwa 8 Zoll über dem Boden zu erhöhen.

Meditationsmatten - Ähnlich wie Yogamatten sind Meditationsmatten oft dicker und stärker gepolstert. Eine Suche nach "Meditationsmatten" bei Google oder Amazon führt zu einer großen Auswahl an Größen, Formen und Materialien.

Räucherstäbchen - Die vielen verschiedenen Formen der Meditation mit offener Beobachtung fordern dich auf, deinen Fokus offen zu halten, anstatt ihn zu richten. Du nimmst alle deine Sinne wahr, um dich mit dem gegenwärtigen Moment zu identifizieren. Räucherstäbchen mit Sandelholz und Patchouli helfen, eine ruhige, friedliche und stressfreie Umgebung zu schaffen.

Meditationskerzen - Manche Meditationspraktizierende genießen eine Kerzenzeremonie, die sie mental auf eine Sitzung der Achtsamkeit oder Meditation vorbereitet. Meditationskerzen sind in einer Vielzahl von Farben, Größen und Düften erhältlich.

Meditationsmusik - Wie beim Räucherstäbchen kann auch die richtige Musik dazu beitragen, eine ruhigere und friedlichere Umgebung zu schaffen. Auf YouTube gibt es unzählige kostenlose Zen-, Meditations- und Entspannungsvideos und -musik, und eine kürzlich durchgeführte Suche auf Amazon nach dem Begriff "Meditationsmusik" ergab mehr als 149.000 Ergebnisse.

Flugzeugmodus am Telefon - Nichts kann eine gute Meditationssitzung so sehr stören wie das schrille Klingeln eines Handys. Vergessen Sie nicht, Ihr Telefon auf Flugmodus zu stellen oder es auszuschalten, bevor Sie mit der Meditation beginnen. Alternativ dazu bieten einige Telefone einen "Bitte nicht stören"-Modus, der Sie ebenfalls von Störungen freihält.

HeadSpace - Die HeadSpace-Anwendung vermarktet sich selbst als "Fitnessstudio-Mitgliedschaft für den Geist". Die Abonnenten werden durch tägliche Meditationssitzungen geführt, die jeweils nur 10 Minuten dauern. Die Anwendung wurde von einem Sportwissenschaftsstudenten entwickelt, der nach Asien reiste, um Bud- dhist-Mönch zu werden. Zu den anderen führenden kostenlosen und kostenpflichtigen Meditationsanwendungen gehören Checky, Calm, Meditation Made Simple und Buddhify.

Die zwei wichtigsten Arten von Meditation

Es gibt buchstäblich Dutzende verschiedener Arten von Meditationspraktiken, sogar Meditation beim Autofahren, die auch als achtsames Fahren bezeichnet wird. Ja, Meditieren beim Autofahren gibt es wirklich, und es kann Sie tatsächlich zu einem besseren und sichereren Fahrer machen. Der Punkt ist, dass fast alle anerkannten Formen der Meditation in eine der beiden folgenden Hauptklassen fallen.

1 - Offene Überwachung

2 - Gezielte Aufmerksamkeit

Was ist Open Monitoring Meditation?

Meditation mit offenem Blick bedeutet, dass Sie Ihren Fokus offen halten. Sie richten ihn nicht auf einen zentralen Gedanken oder ein physisches Objekt. Sie erlauben sich, alle Aspekte Ihrer körperlichen und geistigen Erfahrung zu beobachten und wahrzunehmen. Sie tun dies, ohne zu urteilen oder irgendeine Art von geistiger Investition zu tätigen. Alles, was Sie mit Ihrem Gehirn wahrnehmen, Ihre Gefühle, Erinnerungen und Gedanken, wird anerkannt. Zu den Meditationsformen der offenen Beobachtung gehören Achtsamkeit, Vipassana und viele Arten der taoistischen Meditation.

Sie stellen sich auch auf Ihre physischen Sinne ein. Sie beobachten offen alles, was Sinneseindrücke hervorruft, einschließlich Geräusche, Aromen, Dinge, die Sie sehen und berühren. Sie erkennen diese Erfahrungen als das, was sie sind. Sie agieren nicht im Voraus und reagieren nicht, sondern fungieren einfach als Überwachungsstation, die jeden Aspekt Ihres gegenwärtigen Moments wahrnimmt, ohne ihn zu beurteilen oder zu beeinflussen.

Die Meditation der fokussierten Aufmerksamkeit verstehen

Die Meditation mit fokussierter Aufmerksamkeit ist durch ihren Namen klar definiert. Anstatt alle Aspekte Ihrer Existenz zu beobachten, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt. Manche finden diese Form der Meditation einfacher

als sich selbst zu erlauben, für jede Ablenkung und jeden sensorischen Input um Sie herum offen zu sein. Auch hier gibt es kein Urteil und keine Anhaftung. Mit der Zeit verbessert die Konzentration auf einen Gedanken, einen Körperteil, ein physisches Objekt oder ein Mantra Ihre Fähigkeit, sich nur auf dieses ausgewählte Objekt zu konzentrieren.

Das bedeutet, dass Sie mit der Zeit durch eine Meditationspraxis mit fokussierter Aufmerksamkeit sehr gut darin werden, Ablenkungen zu ignorieren. Man lernt, seine Aufmerksamkeit tief und beständig zu fokussieren, was unglaubliche geistige Vorteile mit sich bringt, die man auf jeden Aspekt seines Lebens anwenden kann. Einige Beispiele für die Meditation mit fokussierter Aufmerksamkeit sind Loving Kindness, Kundalini und einige Formen der Qigong-Meditation.

Welcher Typ ist der beste für mich?

Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach: Sie sollten die Art von Meditation praktizieren, die für Sie im Moment am besten geeignet ist. Jeder Mensch ist anders. Vielleicht finden Sie, dass fokussierte Aufmerksamkeit im Moment am sinnvollsten für Sie ist, aber mit der Zeit werden Sie mehr Nutzen aus der offenen Beobachtung ziehen. Der Schlüssel liegt darin, etwas auszuprobieren und verschiedene Arten der Meditation zu praktizieren, bis Sie eine finden, die für Sie funktioniert. Die geistigen, körperlichen und spirituellen Vorteile der Meditation sind unbestritten. Setzen Sie eine Art von Meditationspraxis in Ihrem Leben ein, und die grenzenlosen Vorteile dieser alten geistigen und körperlichen Heilkunst können Ihnen zu einem erfüllteren, reicheren und gesünderen Leben verhelfen.

Warum Sie meditieren sollten, wenn Sie es sind Schwangere

Die meisten Meditationspraktiken beinhalten Anweisungen, wie man richtig atmet. Man konzentriert sich auf seine Atmung und kann so alle äußeren Ablenkungen ausblenden. Was ist eine der wichtigen Körperübungen, die schwangeren Frauen beigebracht werden? Man lehrt sie, richtig zu atmen, um die Geburt des Babys zu unterstützen und mit dem körperlichen Stress und den Schmerzen fertig zu werden, die sie erleben.

Meditation verbessert die Atmung, um Stress abzubauen und sich zu konzentrieren, und kann auch werdenden Müttern auf folgende Weise zugute kommen.

- **Weniger Stress und Ängste** - Wussten Sie, dass Ängste das Immunsystem daran hindern, richtig zu funktionieren? Das Ziel ist es, während der Schwangerschaft und der Geburt so gesund wie möglich zu sein. Ein geschwächtes Immunsystem wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit aus und fördert physischen und psychischen Stress. Angst und Stress während der Schwangerschaft werden mit einem niedrigeren Geburtsgewicht, Komplikationen bei der Geburt, einem erhöhten Risiko für Fehlgeburten und einem größeren Risiko für Geburtsfehler in Verbindung gebracht. Die Medizin ist seit Tausenden von Jahren für den Abbau von Stress bekannt.
- **Verbesserte Endorphinproduktion** - Endorphine sind einige der "Wohlfühl"-Chemikalien, die das Gehirn freisetzt, wenn es das Gefühl hat, dass Sie von einem Gefühl des Wohlbefindens profitieren könnten. Sie sind auch ein wirksames natürliches Schmerzmittel. Dieser doppelte Schlag, der das Vergnügen steigert und den Schmerz stoppt, hilft, einen Großteil der mit der Geburt verbundenen

Schmerzen auszuschalten.

- **Höhere DHEA-Werte** - Dehydroepiandrosteron ist viel einfacher als DHEA zu erkennen (und auszusprechen). Es ist ein von den Nebennieren produziertes Hormon, das ein gesundes Immunsystem unterstützt, die Stimmung verbessert, die Gehirnchemie ausgleicht und das Hör- und Sehvermögen sowie das Muskel- und Knochenwachstum fördert. Es wird auch mit einem geringeren Stress- und Angstniveau in Verbindung gebracht,

trägt zur Regulierung eines gesunden Blutdrucks bei und schützt vor bestimmten Krankheiten. Meditation erhöht auf natürliche Weise den DHEA-Spiegel, der nach dem 30. Lebensjahr tendenziell sinkt.

- **Erhöhte Melatoninproduktion** - Wir verweisen noch einmal auf die positive Wirkung der Meditation auf das Immunsystem, denn wie gut Ihre Immunität funktioniert, bestimmt, wie gesund Sie sind. Melatonin ist eine der bereits erwähnten "Wohlfühlchemikalien", die eine beruhigende Wirkung haben und die Stimmung und das Wohlbefinden verbessern. Ein hoher Melatoninspiegel in der Schwangerschaft trägt auch zu einem starken Immunsystem bei.
- **Senkt den Bedarf an Epiduralanästhesie und Kaiserschnitt** - Eine wichtige Studie hat gezeigt, dass die Häufigkeit von Kaiserschnittoperationen um ganze 56 % sank, wenn Frauen während der Schwangerschaft regelmäßig meditierten. Noch beeindruckender war die Tatsache, dass schwangere Frauen, die meditierten, 85 % seltener auf eine Epiduralanästhesie zur Schmerzlinderung zurückgriffen.

Meditation ist für schwangere Frauen aus einer Reihe von Gründen wichtig. Sie wird mit gesunden Entbindungsraten, einem geringeren Risiko für postpartale Depressionen und besseren Schlafgewohnheiten in Verbindung gebracht. Frauen äußern eine gesündere mentale und emotionale Verbindung zu ihrem sich dramatisch verändernden Körper sowie eine geringere allgemeine Anspannung und mehr Seelenfrieden. Entwickeln Sie noch heute eine Meditationspraxis, wenn Sie planen, schwanger zu werden, und wenn Sie schwanger sind, bietet Meditation Ihnen und Ihrem Baby erhebliche gesundheitliche Vorteile.