



Das Fitnessmagazin - Startseite

Ihr Standort: BR.de | Radio | B5 aktuell | Das Fitnessmagazin | Fit durch Meditation Ihr Standort: BR.de | Radio | B5 aktuell | Das Fitnessmagazin | Fit durch Meditation

Fit durch Meditation

Die Kunst des Nichttuns

Manche verbinden Meditation mit Konzentration - aber eigentlich ist es genau das Gegenteil: Es ist die Kunst des Entspannens und Loslassens. Eine bewusstseinsweiternde Übung, in der sich der Geist beruhigen und sammeln soll.

Stand: 01.06.2017 | [Bildnachweis](#)





Drei Dinge sollte man wissen, bevor man mit einer Meditation beginnt:

- Ich muss nichts tun - wann hat man schon diesen Luxus?
- Ich will ich nichts. Ich will nicht mal entspannen, ich will einfach gar nichts.
- Ich bin nichts. Kein Reporter, kein Sohn, kein nichts.

Also: "Ich tu nichts, ich will nichts und ich bin nichts."

Meditation ist Loslassen

Man muss beim Meditieren nicht unbedingt im Schneidersitz verharren, sondern kann auch einfach auf dem Stuhl sitzen. Wichtig ist, nicht zu sehr mit seinem Körper beschäftigt zu sein.

Es kann geschehen, dass während der Meditation Gedanken und Gefühle kommen. Das ist ok - einfach zulassen und beobachten! Meditieren heißt nicht, gedankenlos sein zu müssen nach dem Motto "Ich darf keine Gedanken haben". Das würde nur stressen! Meditation ist nichts, was man tut - sondern man lässt los und dann passiert es.

Keine Bewertung der Gedanken und Gefühle



BR-Reporter Thomas Fleckenstein mit Meditationstrainerin Ghazal Köllner

Am Anfang ist es ratsam, in einem Yogastudio oder bei einem Meditationstrainer eine angeleitete oder geführte Meditation zu machen. Später kann man auch alleine meditieren. Dabei schließt man die Augen, atmet tief ein und aus, mit einem Lächeln, denn das entspannt nicht nur das Gesicht, sondern den ganzen Körper. Danach nimmt man zuerst bewusst die Geräusche der Umgebung wahr. Dann geht man von den Füßen bis zum Kopf den ganzen Körper durch und nimmt jedes einzelne Körperteil wahr und lässt schrittweise los. Die Gedanken lässt man kommen und gehen. Sie ziehen einfach wie Wolken vorbei. Wichtig ist, keine Bewertung, egal ob positive oder negative Gedanken. Das gilt auch für Gefühle. Am Ende steht wieder eine tiefe Ein- und Ausatmung und das Nachspüren.

Wichtige Energiequelle, kürzere Regenerationsphasen

Regelmäßiges Meditieren senkt den Cortisolspiegel, der für Stress im Körper verantwortlich ist. Es ist neben gutem Essen, Schlafen und Atem eine wichtige Energiequelle. Bei Sportlern erhöht es die Effektivität des Trainings und verkürzt die Regenerationsphasen. Wer mental erholt ist, kann bei Wettkämpfen schneller und wacher reagieren. Daher hängen mentale und physische Fitness eng zusammen. Das Wissen um den richtigen Atem kommt aus dem Yoga und baut auf einer 5.000 Jahre alten Erfahrung auf.

Diverse Atemtechniken zur Vorbereitung:

Blasebalg

Einfach aufrecht sitzen, Arme mit geballten Fäusten nach oben strecken. Dabei durch die Nase einatmen, dann Hände öffnen und Arme nach unten sausen lassen und eng am Körper entlangführen, Energisch durch die Nase ausatmen. Wirkt belebend wie ein Espresso gegen das berühmte Nachmittagstief.

Voller yogischer Atemzug

Hand auf den Bauch - spüren Sie, wie beim kräftigen Ein- und Ausatmen sich der Bauch zuerst wölbt, dann nach innen stülpt durch Einziehen des Bauchnabels. Später die andere Hand auf die Brust nehmen und ebenfalls nachspüren, wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Als drittes die Schultern dazunehmen und heben und senken. Dadurch wird das Lungenvolumen aktiviert.

Wechselatmung

Sehr gut, um die rechte und linke Gehirnhälfte ins Gleichgewicht zu bringen. Die linke Hand bleibt auf dem Oberschenkel, Daumen und Zeigefinger kommen zusammen, die anderen Finger sind gestreckt. Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand kommen zwischen die Augenbrauen, der Daumen ist am rechten Nasenflügel, der Ringfinger am linken Nasenflügel. Im Wechsel schließen wir rechten und linken Nasenflügel. Auf der einen Seite atmen wir ein und auf der anderen aus.

Die Organisation "The Art of Living"



Swami Jyothirmayah auf Yoga-Tour

Eine der größten unabhängigen, humanitären Nicht-Regierungsorganisationen (NGO) ist "The Art of Living". Diese praktiziert Yoga und Meditation in 140 Ländern der Erde und gibt dieses Wissen weiter. Gründer ist der Inder Sri Sri Ravi Shankar. Sein Schüler, der Yoga- und Meditationslehrer Swami Jyothirmayah, lehrt die Atem- und Meditationstechniken weltweit und trat unter anderem beim Weltyogatag in Berlin am Brandenburger Tor auf. Ziel ist eine friedliche und gewaltfreie Gesellschaft.

Autor: Thomas Fleckenstein

Bildnachweis