

Kurzanleitung - 15 Minuten-Übung

zum mp3-file "raja-yoga-india-gong-15-min.mp3"

1 RAJA-YOGA - ATEM-MEDITATION (Doppel-CD)



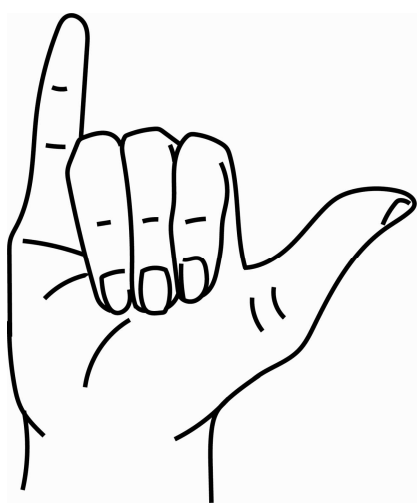
Ziel der Meditation ist die **Steigerung der inneren Wahrnehmung und Konzentration, die Befreiung der Kreativität, die Weckung neuer Energien.** Bei regelmäßiger Übung bekommen wir ein neues Gefühl der Wachheit, der Lebensfreude und Selbstsicherheit. Diese geführte Atem-Meditation hat ihren eigenen Wert als meditative Übung, reinigt den Energie-Körper, harmonisiert die Chakras, weckt verborgene Fähigkeiten und beschleunigt die innere und äußere Entwicklung, wenn

sie konsequent über längere Zeit hinweg ausgeführt wird. Darüberhinaus ist diese Atem-Meditation auch eine Vorübung und Begleitübung zur "stillen", "kontemplativen" Meditation und zur ZEN-Meditation. **Die Haupt-CD enthält Erster Teil (Tracks 1 – 6)** enthält den Übungs-Zyklus in **Langform** (45 Min.), Pause (Track 7) **zweiter Teil in Kurzform** (25 Minuten): **Tracks 8 – 12. Musik** Indische Flöte.

1.1 ÜBUNGS-ANLEITUNG (Langform und Kurzform)

Grundprinzip ist die WECHSEL-ATMUNG aus dem YOGA, eine wichtige Übung des PRANAYAMA, der Energielenkung durch die Regelung des Atems:

Die Wechsel-Atmung wird normalerweise im Sitzen ausgeführt. Man klappt zunächst die drei mittleren Finger der rechten Hand nach innen, so daß rechter Daumen und rechter kleiner Finger abstehen (siehe nebenstehende Abbildung). Nun hält man das

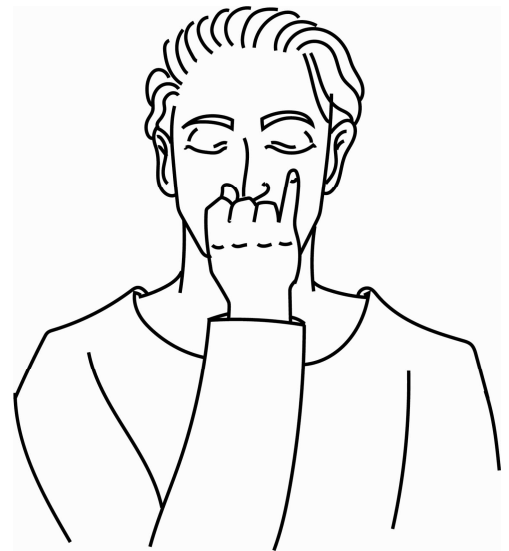


rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu und atmet nur durch das linke Nasenloch ein, hält den Atem kurz an, hält dann mit dem kleinen Finger der rechten Hand das linke Nasenloch zu, nimmt den Daumen vom rechten Nasenloch weg und atmet durch das nun offene rechte Nasenloch wieder aus. Anschließend atmet man nur durch das rechte Nasenloch wieder ein, hält an, schließt rechts und atmet links aus, links dann wieder ein usw., also immer abwechselnd durch jedes Nasenloch. **Merkregel: Zum AUSATMEN** wechselt man die Seite, beim EINATMEN bleibt man auf derselben Seite. Durch diese Übung werden die positiven und negativen Energien des Körpers ins Gleichgewicht gebracht. Das

führt körperlich-seelisch in die Ruhe und so in die Mitte unseres Wesens. Man atmet in Meditationshaltung sitzend, mit geschlossenen Augen, das Bewusstsein ganz nach innen gesammelt. Sanft atmen - es kommt nicht auf die Luftmenge an, sondern auf die "Leichtigkeit des Atmens" und die Konzentrationskraft. So sanft, als ob man an einer Rose riechen würde!

EINFACHE WECHSEL-ATMUNG, IM EIGENEN TEMPO

Sitzen sie gerade, entspannt und elastisch da, schließen Sie die Augen und schauen Sie tief nach innen. Wenn die Musik anfängt, beginnen Sie mit der einfachen Wechsel-Atmung im eigenen Rhythmus. Die Atemart ist dabei Ihnen überlassen, d.h. Sie können nur Brust-Atmung, nur Bauchatmung oder auch die volle YOGA-ATMUNG machen. Wichtig ist dabei, daß alles entspannt geschieht, der Atem leicht fließt, Sie mit voller innerer Konzentration dabei sind.



RAJA-YOGA Powerversion (zweite CD)

Das mp3-file enthält den Track 2 der Power-CD mit 15 Minuten Übungsdauer!

enthält **Tracks (1), (2) und (3) mit 7, 15 und 28 Minuten Übungsmusik** für die Atemmeditation. Damit haben Sie wirklich alle flexiblen Möglichkeiten für die Alltags-Übung. **Üben Sie die Kurzformen so, wie es Ihnen entspricht, mit einfacher Wechselatmung oder auch mit Imagination** (siehe oben). Die ersten beiden kürzeren Tracks sind für die Übung im Alltag gedacht, wenn man nicht soviel Zeit zur Verfügung hat (mit der indischen **Flötenmusik von der Haupt-CD**). Der besonders lange, fast halbstündige Übungsteil (**Track 3**) ist **für ein intensives Üben von Raja-Yoga (Powerversion)** gedacht und kann, über längere Zeit täglich geübt, tiefgreifende meditative Erfahrungen und schicksalshafte Wandlungen auslösen. **Hier begleitet eine getragene indische Flötenmusik, Ausklang dann mit Sitar-Ruhemusik (Track 4).**

1.2 WEITERE HINWEISE

1.2.1 WIE KANN/SOLL MAN BEI DIESER ÜBUNG ATMEN?

Die so genannte volle YOGA-ATMUNG ist am besten geeignet. Hier beginnt man das Einatmen **mit dem Bauch**, indem man erst den Bauch nach vorne sich wölben lässt, danach atmet man höher hinauf, dehnt die Rippen nach allen Seiten, schließlich nimmt man die obere Atmung, die Lungenspitzen-Atmung, mit dazu.

Beim Ausatmen beginnt man **wieder mit dem Bauch!** Man lässt den Bauch erst nach innen gehen, lässt dann die Rippen sich wieder zusammenziehen und schließlich kommen die Schultern etwas herunter. Auf diese Weise entsteht eine energetisierende Atem-Welle, die durch den ganzen Körper läuft; man macht es richtig, wenn ein wunderbar strömendes Gefühl durch den ganzen Körper fließt.

Besonders wichtig ist es, immer nach dem Ausatmen den Unterbauch noch etwa mehr einzuziehen, bis ein starkes Gefühl der ATEM-SEHNSUCHT entsteht, ein schmelzendes, sehnsüchtiges Gefühl im Unterleib; dann erst lässt man den Atem wieder kommen, es geschieht dann wie von selbst. **Die intensivste Energie-Aufladung entsteht bei harmonisch-gleichförmiger Wellen-Bewegung der Muskulatur, die Menge der eingeatmeten Luft braucht nicht groß zu sein!**

VARIATIONEN sind möglich beim ATEM-ANHALTEN in der 3. Phase. Hier kann man drei Formen unterscheiden: 1) man hält den Atem **gar nicht an**, atmet nur verlangsamt. Diese Form ist zu Beginn zu empfehlen. 2) man hält den Atem **nach dem Einatmen** an, spürt ihn im Unterbauch, im Becken, setzt sich dort gewissermaßen

nieder, sammelt die aufgebauten Energien für einige Sekunden dort. Diese Zeit kann man nach einiger Übung steigern, aber immer sehr vorsichtig, ohne Übertreibung. 3) man hält den Atem **nach dem Ausatmen** an: es entsteht ein **ATEM-SOG**, ein schmelzend-sehnsüchtiges Gefühl im Unterbauch, das automatisch die richtige Form der Wellenatmung hervorbringt.

Besonders wichtig: Wenn man bei dieser Übung in tiefe Konzentration hineingerät, braucht man nicht mehr auf das richtige wellenförmige Yoga-Atmen "separat" oder zusätzlich achten, die Konzentration lässt das Atmen von selber richtig werden. Der Atem kann dann ruhig auch ganz fein, kaum mehr wahrnehmbar werden. Also sich dann nicht mehr um das "richtige" Atmen kümmern, das würde die Konzentration nur stören.

1.2.2 DIE WIRKUNGEN DER WECHSELATMUNG

Diese Übung kann sehr intensiv wirken, gehen Sie deshalb Schritt für Schritt vor, üben Sie ohne Übertreibung, besonders beim Atemanhalten. Die Übung sollte immer angenehm sein. Wenn Ihnen die ganze Meditation zu lang ist, reicht es auch, nur 10-15 Minuten die einfache Wechsel-Atmung zur Musik zu üben. Die Übung können Sie selbstverständlich im Alltag auch zwischendurch immer wieder für ein paar Minuten ohne Musik machen! Wenn Sie sich beim Üben um tiefe Konzentration bemühen, gibt Ihnen diese Meditation eine außergewöhnlich tiefe Ruhe, ein Gefühl von gesammelter Kraft und neuer Energie. Viele spüren auch, daß der Körper während der Übung so warm wird, daß man ins Schwitzen kommt.

In seltenen Fällen kommt es vor, daß das "Raja-Yoga-Atmen" innere Unruhe auslöst. Das liegt nicht an der Übung selbst, sondern sehr wahrscheinlich daran, daß durch die intensive Wirkung auf das Unbewusste verdrängte Erinnerungen hochgespült werden. Wenn Sie während der Übung regelmäßig(!) das Aufkommen solcher Unruhe merken, so sollten Sie eine Zeitlang auf die intensive Form verzichten und mehr einfache Atem- und Entspannungsübungen machen. Vielleicht ist es auch gut, die Übung zunächst zu lassen und zu versuchen, mit Hilfe eines meditativ orientierten Therapeuten die Ursachen für die innere Unruhe zu finden und aufzulösen.

Wenn Sie für eine konsequente Übung strenger Meditationsformen wie z.B. ZEN oder KONTEMPLATION nicht die notwendige Geduld und Ausdauer aufbringen, können Sie durchaus diese Übung der Wechselatmung als spirituelle Übung nehmen. Sie hat auch in dieser Hinsicht großen Wert, wird ihre Intuition wecken und Sie auf dem inneren Weg zum GÖTTLICHEN gut voranbringen.

SWAMI VIVEKANANDA empfiehlt in seinem Buch RAJA-YOGA (H. Bauer-Verlag, Freiburg) diese Atem-Meditation sogar als einzige Übung für den spirituellen Weg:

"Wenn Sie tüchtig üben, wird eines Tages bei Ihnen die schöpferische Lebenskraft (KUNDALINI) erweckt sein. Jenen, die ein- oder zweimal am Tag üben, wird gerade ein wenig körperliche oder geistige Ruhe zuteilwerden, sowie eine schöne Stimme. Doch nur bei denen, die dann weiterüben, wird die Kundalini erweckt werden, die ganze Schöpfung wird sich ihnen verwandeln und das Buch der Erkenntnis sich öffnen. Nicht mehr werden sie Erkenntnis in Büchern zu suchen brauchen; ihr eigenes Bewusstsein wird zum Buch geworden sein, das für sie unendliche Erkenntnisse enthält."