

Meditationsanleitung „Fokus Fingerspitzen“



Eine Zusammenfassung für meine Klientinnen und Klienten

Ralf Welti

Ziele von Meditationen reichen von den Körper entspannen, den Geist beruhigen und sammeln bis hin zu Bewusstseinsweiterungen.

Ein zusätzlicher Aspekt dieser Meditation ist es, dass durch sie meine fasziale Körperarbeit unterstützt werden kann und auch anders herum meine fasziale Körperarbeit diese Meditation unterstützt.

I. Meditationshaltung

1. Aufrechte Sitzhaltung

Diese Meditation findet im Sitzen statt. Am besten dafür geeignet ist ein höhenverstellbarer Hocker, bei dem die Sitzfläche relativ fest und waagrecht ist. Möglich ist auch ein zusätzliches Keilkissen, bei dem die Sitzfläche nach vorne hin abfällt, wodurch die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule unterstützt wird. Sie sollten möglichst weit vorne sitzen, an der Kante der Sitzfläche, Ihr Rücken ist frei und nicht angelehnt. Der Hocker sollte so weit hochgestellt sein, dass Ihr Po höher ist als Ihre beiden Knie. Die Oberschenkel weichen leicht auseinander und die Unterschenkel gehen senkrecht nach unten, die Füße sind flächig auf dem Boden aufgestellt. Ihre Wirbelsäule befindet sich in einer geraden, aufrechten Position. Dazu können Sie Ihre Lendenwirbelsäule vom Becken her in Richtung Hohlkreuz bewegen und dann wieder etwas zurück, die beiden knöchernen Sitzbeinhöcker an den Beckenknochen zeigen dann leicht nach hinten. Während der Meditation kann sich dann Ihre Haltung von innen heraus verändern, Sie können aber immer wieder zu dieser Grundhaltung zurückkehren.

2. Handhaltung

Ihre beiden Hände liegen locker im Schoß. Die Fingerspitzen berühren sich, die beiden Fingerspitzen der kleinen Finger, die beiden Fingerspitzen der Ringfinger usw. bis zu den beiden Daumenspitzen.

3. Augen, Zunge und Mund

Ihre Augen sind überwiegend geschlossen. Die Zungenspitze liegt locker am Gaumen, direkt hinter der oberen Zahnreihe. Halten Sie Ihren Mund locker geschlossen, Ihr Kiefer ist entspannt.

4. Umgebung, Musik

Wo Sie sich wohlfühlen. Idealerweise ohne Musik in einem stillen Raum oder in der Natur. Bei störenden Alltagsgeräuschen verwende ich aber auch leise Musik als Hintergrund, beispielsweise Klangschalen.

5. Kleidung

Lockere Kleidung. Falls nötig Hosenknopf und Gürtel öffnen.

6. Zeitpunkt

Jederzeit. So wie sich die Meditation in Ihren Alltag integrieren lässt.

II. Durchführung der Meditation

1. Konzentrationspunkt

Bei dieser Meditation liegt die Aufmerksamkeit auf den Berührungspunkten der Fingerspitzen. Konzentrieren Sie sich auf die Berührungspunkte Ihrer Fingerspitzen. Geht Ihre Aufmerksamkeit verloren, können Sie den Druck auf Ihre Fingerspitzen verstärken und dann wieder etwas nachlassen. Grundsätzlich sollte der Druck aber möglichst gering sein. Zu diesem Konzentrationspunkt können Sie dann während der Meditation immer wieder zurückkehren. Dieser Fokus hat der Meditation ihren Namen gegeben. Er ist das Besondere der Meditation.

Ein Konzentrationspunkt während der Meditation ist wie ein Fahrzeug, das uns irgendwo hinbringt. Er kann uns zu Bewusstseinerweiterungen führen, wobei wir den Konzentrationspunkt dann aus unserem Bewusstsein verlieren, für Sekunden, bevor wir wieder ins normale Bewusstsein zurückfallen.

Die Berührungspunkte der Fingerspitzen sind als Konzentrationspunkt besonders gut geeignet, weil der Druck auf die Fingerspitzen leicht erhöht werden kann, wenn die Meditation nicht so recht gelingen will.

2. Unwinding, Aktivitäten an bestimmten Körperstellen

Ihr Körper führt während der Meditation feine unwillkürliche Bewegungen durch. Diese entstehen dadurch, dass sich muskuläre und fasziale Spannungen lösen, ein sogenanntes Unwinding. Manchmal drängen sich bestimmte Körperbereiche in Ihre Aufmerksamkeit, beispielsweise weil dort ein sanfter Druck oder Wärme entsteht. Ihr Körper versucht dann verstärkt an diesen Stellen zu arbeiten. Lassen Sie diese Sensationen einfach geschehen ohne sie zu beeinflussen. Ihr Körper gibt dabei den Weg vor, er kennt den Weg, wie Sie sich öffnen können. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf die Berührungspunkte Ihrer Fingerspitzen. Gelingt Ihnen dies nicht vollständig, dann können Sie auch die Sensationen beobachten.

3. Gedanken, Gefühle

Lassen Sie Gedanken und Gefühle einfach kommen und gehen, ohne sich mit ihnen zu beschäftigen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fingerspitzen. Erhöhen Sie eventuell den Druck vorübergehend etwas.

4. Atmung

Diese Meditation verwendet die Atmung nicht als Konzentrationshilfe. Die Atmung sollte möglichst frei erfolgen. Es kann sich während der Meditation eine unregelmäßige Atmung einstellen. Lassen Sie solche Atemmuster einfach passieren, bis diese sich auflösen und die Atmung wieder regelmäßig wird. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Berührungspunkte Ihrer Fingerspitzen. Gelingt Ihnen dies nicht vollständig, dann können Sie auch Ihre Atmung wahrnehmen.

5. Dauer, Häufigkeit

Von einigen Minuten bis zu einer Stunde. Meiner Erfahrung nach sind die Unwindingprozesse in den ersten 30 Minuten recht stark und kommen dann zur Ruhe. Bei Meditationen länger als 60 Minuten wird auf der körperlichen Ebene oft zu viel ausgelöst und der Körper beginnt dann zu kompensieren, beispielsweise durch Verspannungen.

Günstig sind tägliche Meditationen, eventuell mit 1 oder 2 Tagen Pause in der Woche. Meiner Erfahrung nach sind aber auch längere Pausen nicht nachteilig, da dann bei den folgenden Meditationen die körperlichen Prozesse um so stärker sein können. Manchmal sind auch kaum Unwindingprozesse spürbar und es finden mehr feinere, kaum wahrnehmbare Prozesse statt.

6. Varianten

Diese Meditation kann mit anderen Formen der Meditation kombiniert werden. Auch kann sie verwendet werden, um gezielt bestimmte körperliche Blockaden zu lösen.

III. Erläuterungen

Das vorrangige Ziel dieser Meditation ist es **über den Körper, auch den Geist und die Seele zu erreichen.**

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, sie wechselwirken miteinander. Egal, auf welcher Ebene gearbeitet wird, die anderen Ebenen müssen irgendwann nachziehen. Die Frage ist vielmehr, auf welcher Ebene finde ich einen Zugang.

Der Vorteil des körperlichen Zugangs ist es, dass der Körper dabei den Weg vorgibt, er bringt uns auf den richtigen Weg, dann auch geistig und seelisch.

Entscheidend bei dieser Meditation ist eine **aufgerichtete Wirbelsäule** mit Bewegungsspielraum zu allen Seiten hin. Bei vielen Menschen ist die hintere Beinmuskulatur und/oder die innere Oberschenkelmuskulatur verkürzt. Dann ist als Meditationshaltung nur der Sitz auf einem Hocker oder das Knien zu empfehlen. Sind die Füße auf dem Boden aufgestellt, erfolgt dadurch eine gute Erdung.

Die Wirbelsäule bzw. der gesamte Rumpf soll sich an seiner Schwerkraftlinie ausrichten können. Die Muskelspannungen im Rumpf, vorne und hinten und auch seitliche, müssen sich dazu in einem Gleichgewicht befinden. Während der Meditation soll dann die Muskelspannung insgesamt nachlassen. Dadurch erhält der Körper die Möglichkeit, sich neu an der Schwerkraft auszurichten. Die Wirbelsäule kann lockerer, ökonomischer ausbalancieren und mit der geringsten dafür nötigen Muskelspannung gehalten werden. Durch die nachlassende Muskelspannung können sich dann auch Spannungen im Faszienystem ausgleichen. Der Körper richtet sich neu an der Schwerkraft aus und Faszien Spannungen werden frei. Dies macht sich für Sie dadurch bemerkbar, dass Ihr Körper feine Bewegungen durchführt, ein sogenanntes **Unwinding**. Sie sollten diese diffizilen Bewegungen zulassen.

Die Kiefermuskulatur entspannt sich, der Mund kann dabei unwillkürlich schließen. Lassen Sie Ihre Zungenspitze locker am Gaumen liegen, damit Sie sich nicht versehentlich auf die Zunge beißen.

Erhöhte Muskelspannungen können vom Körper wieder aufgebaut werden. Globale Faszien Spannungen bleiben aber dauerhaft gelöst. Die Atmung wird freier. Einschnürungen im Rumpfbereich, der sogenannte Charakterpanzer auf der körperlichen Ebene, lockern sich. Der Körper wird von innen heraus aufrechter. Sie bekommen ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit. Körperflüssigkeiten und Energien zirkulieren freier.

Je mehr globale Spannungen in den Faszien gelöst sind, je effektiver ist auch diese Meditation.

IV. Anmerkungen

1. Diese Zusammenfassung beruht auf Erkenntnissen und Erfahrungen von über 25 Jahren mit Körperarbeit und Meditation. Bitte führen Sie diese Meditation nur mit individueller Betreuung durch. Kontaktieren Sie mich bei Unklarheiten und Schwierigkeiten.

2. **Faszien** sind faserige, widerstandsfähige Gewebshäute, überwiegend durchscheinend dünn und von weißlicher Farbe, die den ganzen Körper durchdringen. Sie umhüllen, trennen und verbinden jede einzelne Struktur im Körper und bilden eine in sich geschlossene Einheit, ein dreidimensionales Spannungsnetzwerk aus Eiweißfasern. Das Wort „Faszie“ weist auf das lateinische Wort „fascia“ für „Band, Bündel, Verbund“ hin.