

## **Meditation**

ist eine Geistesschulung, die im Buddhismus wurzelt. Das Alltagsbewusstsein wird erweitert um das meditative Bewusstsein, d. h. um die Fähigkeit, die eigenen gedanklichen und emotionalen Bewegungen (Denkgewohnheiten und emotionale Reaktionen) zu erkennen, zu betrachten und sich davon zu lösen. Dabei können tiefe Entspannungsreaktionen entstehen und selbstregulierende psychosomatische Prozesse angestoßen werden.

Die **Therapeutische Meditation** nach Prof. Brigitte Fuchs ist ein Übungsweg. Sie ist konzipiert aus Elementen von **Ruhe** (stilles Sitzen), **Vipassana** (Einsichtsmeditation: Verstehen der Gedanken und Gefühle) und **Tonglen** (tibetische Heilmeditation mit Imagination).

### **Unruhezustände:**

Emotionale Turbulenzen, Grübelschleifen oder körperliche Beschwerden können mithilfe der symbolisierenden Technik der **Konflikt-Meditation** Raum finden, durchbewegt und transformiert werden; mögliche Lösungen können auftauchen, seelische Reifung wird gefördert.

### **Körper:**

Spannungsabführende, ausgleichende und gleichgewichtsfördernde Bewegungen fördern ein entspanntes Sitzen.

Sie stammen aus dem Yoga, der Bioenergetik, dem Body2Brain und dem Capacitar.

### **Klang:**

Chanten - wiederholtes Singen einfacher Silben, Worte oder Sätze - stimmt die Seele ein in eine friedvolle, mitfühlende und heilsame Stimmung und fördert das meditative Bewusstsein.