

Wege zur heiteren Gelassenheit und lichten Klarheit



Traumkopie 5 Grafik Dunkel*

Arbeitsblätter für die Entwicklung von Klarträumen von Klaus- H. Schader

Klartraumgarten Galerie

1. Version erschienen 2002

8. Version erschienen 2008

schader.net/ klartraum.info/ traumkunsthaus.de/ realismus.info/ surrealismus.org

Klartraumgarten.de

*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

Ein Handikap oder ein blaues Wunder

Die Übungen, die ich auf den folgenden Seiten beschreibe, richtet sich an die Menschen, die noch an Wunder glauben aber genauso gut wissen, dass Wunder vor allem in Träumen stattfinden.

Viele Menschen, die sich mit fernöstlichen oder alternativen Entspannungsmethoden auseinandersetzen, haben in ihrem Leben ein ungewöhnliches Erlebnis mit einem charismatischen Lehrer erfahren. Durch das autogene Training hat ein Lehrer mit einem Faltboot den Atlantik überquert und so auf sich aufmerksam gemacht. Ein Tai Chi Meister hat seine Schüler bei Vorführungen im Kampf durch die Luft gewirbelt. Ein buddhistischer Mönch hat 2 Monate lang bewegungslos meditiert. Ein klarträumender 55-jähriger Professor wurde bei seiner ersten Teilnahme an den Skateboard-Europameisterschaft auf Anhieb Zweiter.

Das ist zwar alles bewundernswert, aber bringt den Schülern meistens keine tiefergehenden Erkenntnisse, da Wachheit im Traum oder in der Trancemeditation nur individuell zu erleben ist. Dennoch folgen diesen Meistern eine Menge Schüler, blind vertrauend in seine übernatürlichen Kräfte, überallhin, wo die Kenntnisse aber auch Launen des Meisters hinführen. Ich möchte auf sie nicht neidisch sein. Dennoch frage ich mich, ob physische Wunder vor der Berechtigung eines Lehrers stehen müssen, wenn es um die Vermittlung von Entspannungsmethoden geht.

Mein Problem damit möchte ich daher mit folgendem Klartraum von mir beschreiben:

Nach einer Beerdigung, bei der sich die Verwandtschaft und Bekanntschaft nach vielen Jahren der getrennten Wege wieder einmal treffen, gehen wir auf den ehemaligen Bauernhof meines Patenonkels, um dort die Trauerfeier ausklingen zu lassen.

Die einfache Farm, die ich von damals noch in Erinnerung habe, hat sich in einen Gutsherrenhof verwandelt. Aufwendig hat mein Patenonkel, der meine menschliche oder geistige Entwicklung begleitet, die Farm renoviert und darauf ein kleines Traumschloss gezaubert. Es gibt sogar einen Teich vor dem Haus mit exotischen Fischen, indem ich gerne Aquaaerobic üben würde.

Als ich mir das Gebäude genauer ansehe merke ich, dass mein Onkel immer noch wie früher Patchwork betreibt. So hat er edle neben einfachen Materialien verbaut. Der Clou ist jedoch sein Schwimmbad in der Wohnküche mit Whirldüsen, das vielen Personen Wellness bietet. Der Pool sieht aus wie ein überdimensionaler Holzbadezuber.

Als daraufhin eine Rockband auftaucht und die meist klassikorientierten Gäste mit heißen Rhythmen und Gitarrenriffs in Bann hält, durchschaue ich den falschen Budenzauber und merke, dass ich träume. Sofort schwebe ich vor den erstaunten Augen der Gäste. Wie im Science-Fiction-Film spaziere ich an den Wänden und Decken. Sie fragen sich nun, ob der Klaus Schäder nicht nur virtuell, sondern auch tatsächlich fliegen kann. Wenn das wahr wäre, meinen sie, könnte er mit dieser Fähigkeit eine Menge Geld als Statist im Film oder als Guru verdienen.

Wie zum Beweis bitte ich einen der Zuschauer meine Hand zu ergreifen und mich von der Decke auf den Boden zu holen. Doch als die Hand mich packt, sehe ich wie sie sich blau verfärbt. Hier endet der Traum.

Der Beweis bleibt virtuell. Es ist ein blaues Wunder, dass kein Außenstehender wirklich gesehen hat. Dennoch ist es ein Phänomen, das ich mit den folgenden beschriebenen Methoden viele Male erfolgreich erlebt habe. Es hat meine kindliche Neugierde nicht nur für meine Träume sondern auch für meine Umgebung geweckt und aufrecht erhalten. Denn die Überprüfung des Traumzustandes ist nicht nur eine nächtliche Übung sondern auch eine tägliche Übung, die mich sowohl kritisch aber auch neugierig, bei allem was mir widerfährt, begleitet.

Gerne würde ich mein Wissen mit anderen teilen. Aber mein Handikap ist, dass die Wunder, die ich in meinen Träumen vollbringe, für den Außenstehenden nicht nachvollziehbar sind. Deshalb wende ich mich mit meinen Arbeitsblättern in erster Linie an Personen, die noch an blaue Wunder im Traum glauben. Die Übungen am Tag und in der Nacht, die ich hier beschreibe und in jahrzehntelanger Erfahrung entwickelt habe, sind aus der Erfahrung mit vielen bekannten Entspannungstechniken entstanden. Meine Klartraumberichte stehen Pate für die Entspannungsmethoden, die für andere eine Handlungsanweisung sein können.

Nicht alle Übungen, die ich hier beschreibe, müssen vollständig nachvollzogen werden. Die zentralen Übungen (Einführung, Atmen Schritt für Schritt und Kontemplation in "Tiefes Durchatmen") auf den nächsten vier Seiten sind unabdingbare Voraussetzung für alle anderen Übungen. Wer will kann noch eine Fantasiereise anschließen, um das vorher beschriebene zu verinnerlichen. Wer weiter gehen will, sollte sich den 1. 2. und 3. Teil von Waches Träumen genauer ansehen. Die Hilfsmittel im 2. Teil wie Visualisierungen von spezieller Software oder Vaporizer sind persönliche Geschmackssache. Auch werden bei der Trancemeditation und bei den Klartraumübungen nicht unbedingt spezielle Kissen, Subwoofer, Massagegeräte oder Traumbrillen verlangt. Aber das Durcharbeiten der Trancemeditation mit Hilfe der dazugehörigen Geräuschstücke in mp3-Dateien, die unter www.schader.net/Traume/meditation.html herunter zu laden sind, oder Alternativ von der DVD wird benötigt, um das vertiefte Verständnis der verschiedenen Trancemeditationsebenen zu erlangen.

Wer will, kann zum Spaß, die Aquaaerobic ausprobieren. In ihr kann der Schwebeszustand im Traum wunderbar erfahren werden. Astronauten gehen auch erst einmal ins Wasser, um sich auf den schwerelosen Zustand im All vorzubereiten. Die 20 Übungspunkte sind Anhaltspunkte für das Training im Wasser.

Die Aquagliding-Meditation dagegen ist wie die Trancemeditation eine Vorübung für das bewusste Schweben im Klartraum, der als Lohn am Ende aller Bemühungen winkt. Denn im Klartraum können wir Wunder vollbringen, die über unsere physischen Grenzen hinausgehen.

Träume Oder Wache Ich?



Einführung: Vor und nach den Übungen auf den folgenden Seiten kann der Frage nachgegangen werden: [Träume Oder Wache Ich?](#)

Einatmen bei offenen Augen und fixieren des Blickes: Wache ich... >

Ausatmen bei geschlossenen Augen und loslassen des Blickes: oder Träume ich?

Damit die Fragestellung nicht zu abstrakt wird, kann ein Gedanke vor dem inneren Auge als Übung imaginiert werden. Der abstrakte Gedanke entspricht dabei dem Wachzustand, während die bildhafte Vorstellung des Gedanken dem Traumzustand nahe kommt. Der Gedanke soll dabei so bedeutungslos wie möglich sein.

Entscheidend ist der fließende Übergang zwischen Abstraktion und Bild. Wenn dann im Traumzustand ein Bild auftaucht, das im Wachzustand mit einem abstrakten Gedanken imaginiert worden ist, kann der Bewusstseinszustand überprüft und in einen luziden Traum gewandelt werden.

Atmen Schritt Für Schritt

Atemübung (2-3 Minuten) mit Unterleib (After/Genital) anspannen/entspannen:

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: der Atem ist überall.

5x Einatmen: den Unterleib anspannen.(40%, 60%,20%, 80% und dann 100%) Ausatmen: entspannen. (0%)

2x Einatmen: mein Bauch ist angenehm warm. Ausatmen: meine Stirn ist angenehm kühl.

3x normal atmen ohne Unterleibskontraktion.

Atemübung (2-3 Minuten) mit Augen öffnen/schließen:

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: der Atem ist überall.

5x Einatmen: die Augen öffnen. Blick fixieren.(20%, 60%, 40%, 100% und dann 80%)

Ausatmen: die Augen schließen. Blick loslassen.(0%)

2x Einatmen: mein Atmen ist beruhigend. Ausatmen: mein Herz schlägt gleichmäßig.

Mehrmals normal atmen mit halboffenen Augen. Blick schweifen lassen:

Einatmen: Der Atem ist leicht. Ausatmen: "Körper aufwärts" z.B. Die Füße sind schwer.

Atemübung (~5 Minuten) mit Farb/Lichtimagination und Kreislaufbewegung:

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: der Atem ist überall.

7x Atme schwarz über den Rücken in den Bauch ein. Atme rot über die Brust aus dem Mund aus.

5x Atme kurz weiß ein. Atme kurz grau aus.

7x Atme in den Bauch ein. Halte den Atem und Atme langsam von den Füßen über den Rücken zum Kopf aus.

5x Atme kurz weiß ein. Atme kurz grau aus.

7x Atme grün über die Brust in den Bauch ein. Atme schwarz über den Rücken aus der Nase aus.

2x Einatmen: mein Bauch ist angenehm warm. Ausatmen: meine Stirn ist angenehm kühl.

5x Atme langsam weiß in die Brust ein. Atme langsam schwarz unter dem Becken aus.

3x normal atmen mit halboffenen Augen.

Vorhergehende Atemübung vertiefen (~10 Minuten) mit Mantra, Beckenbodenkontraktion, Augenbewegung, Farb/Lichtimagination und anfangs mit Sekundenanzeiger:

~2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: der Atem ist überall.

~7x Einatmen mit Beckenboden anspannen. Ah... ausatmen und loslassen (10sek.)

~7x Die nächsten beiden HUM Übungen wiederholen:

~5x HUM einatmen mit Beckenboden anspannen. Haa... oder Hee... ausatmen und loslassen (5sek.)

1x HUM einatmen mit Kontraktion (5sek.). Atem halten (15sek.) Mhööiii... ausatmen und loslassen (10sek.)

~7x Einatmen mit Beckenboden anspannen. Mhn... ausatmen und loslassen (10sek.)

~2x Einatmen: meine Stirn ist angenehm kühl. Ausatmen: mein Bauch ist angenehm warm.

~5x Ainga ohne Beckenbodenkontraktion (20-30sek.)

~2x Einatmen: mein Atmen ist beruhigend. Ausatmen: mein Herz schlägt gleichmäßig.

Mehrmals normal atmen mit halboffenen Augen:

Einatmen: Der Atem ist leicht. Ausatmen: "Körper aufwärts" z.B. Die Füße sind schwer...20, 40, 60 und 80%.

Füße, Waden, Oberschenkel, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Schlüsselbein,

rechte Schulter > Arm > Hand, linke Schulter > Arm > Hand, Kopf (Kehlkopf, Gaumen, Ohren, Nase, Augen, Stirn, Scheitel) und Körper

Anschließend...! Einatmen: Der Atem ist bewusst. Ausatmen: Der Körper döst (schläft).

Nacheinander...! Einatmen: Der Atem fühlt > spricht, Schmeckt, reicht, hört, sieht, denkt und träumt.

Ausatmen: Der Körper döst (schläft).

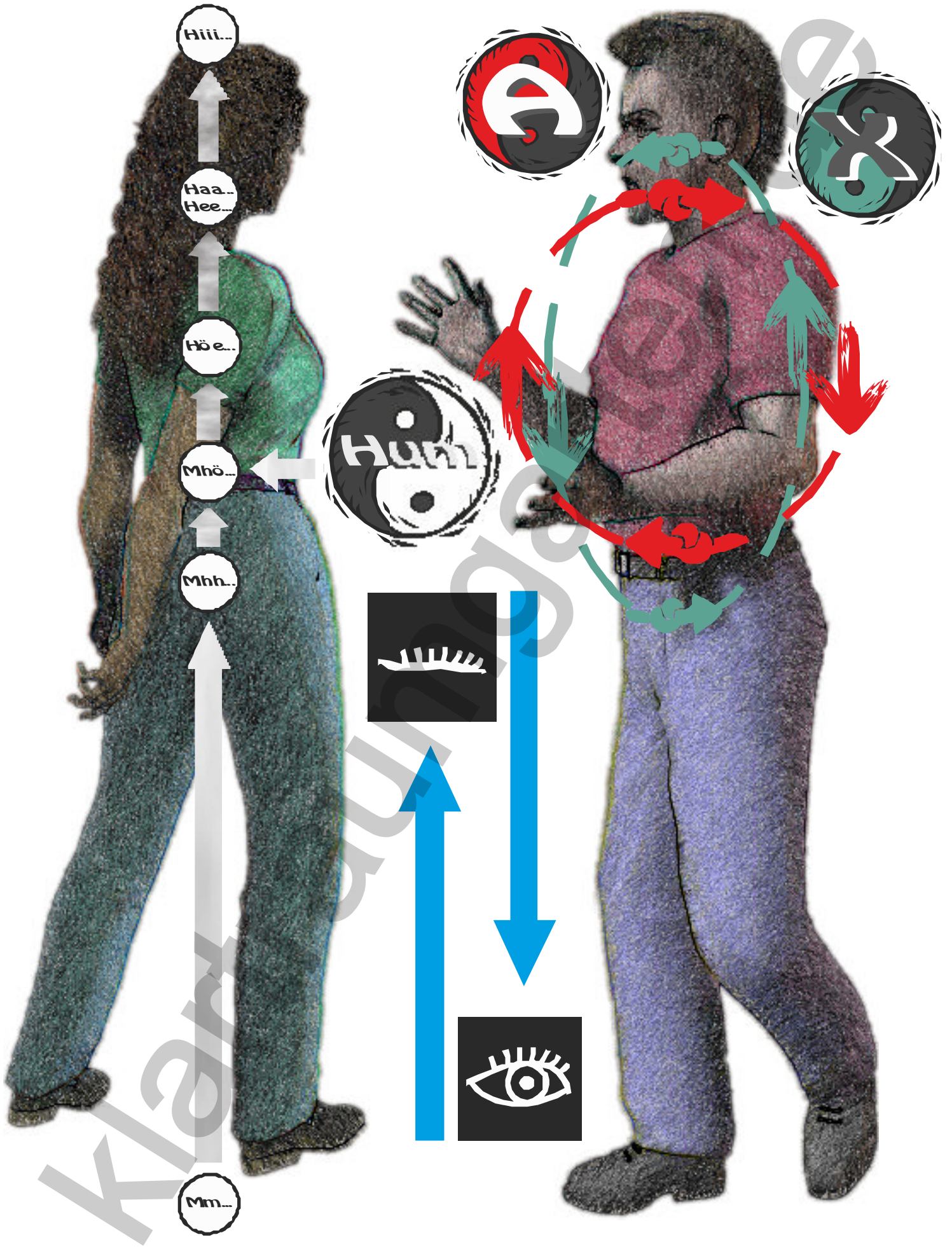
Zum Aufwachen jeweils nach den Atemübungen:

~2x Atme tief ein: das Atmen ist kreativ.

Atme langsam aus: 4,3,2,1... der Atem kehrt zurück aus dem leeren Raum.

Atemübung am Anfang für Abstinenzler:

~2x Einatmen: das Atmen turnt mich an (macht mich betrunken). Ausatmen: der Verstand setzt aus.



Tiefes Durchatmen

Kontemplationsübungen:

Die hier beschriebenen Übungen sind als Einstieg für Fantasiereisen oder für die Übungen auf den folgenden Seiten anzusehen. Sie arbeiten mit Selbstlauten oder Silben (Mantras), einfachen Sätzen, Licht oder Farben und Gestaltimaginationen. Sie haben weder eine psychologische, noch eine physische oder mystische Bedeutung und dienen vor allem der Entspannung. Wichtig ist dabei die klare Umsetzung von Mantra, Sätzen, Farbe und Gestalt durch Wiederholung von prägnanten Anweisungen.

Werden die Atemübungen beschwerlich, wird normal weitergeatmet. Es wird nicht dem richtigen Atemrhythmus hinterher gehechelt. Kommt der Übende ins Grübeln, dann werden die Übungen unterbrochen bis die Gedanken von selbst weiterziehen. Nicht die richtige Form der Übung ist entscheidend, sondern das bewusste Atmen.

- Hum Übung: Die Luft mit einem Hum empfangen, dabei wird normal tief eingeatmet und weiße Farbe vorgestellt. Den Atem entspannt halten und schließlich beim langsamen Ausatmen unter der Fußsohle ein Mmh... , im Bauchbrustbereich ein Mhö... , im Kehlkopfbereich ein Hee... und im Scheitelpunkt ein Hii... spüren. Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase beim Tauchen im Wasser nach oben auf. Dabei werden bewusst alle Zentren gespürt und davon ausgehend jede Zelle des Körpers, wie sie vom frischem Atem belebt werden. Der Körper ist wie ein Kronleuchter, deren Kerzen nach und nach angezündet werden. Überall wo kein Licht hinkommt - Schmerzen, Verkrampfung, Taubheit oder Stress zu spüren sind - wird losgelassen indem die Verspannungen als grauer Rauch beim Ausatmen über den Scheitelpunkt des Kopfes herausgelassen werden. Das Ausatmen kann auch kurz als Hee... oder als Haa... gehechelt werden.

- X Übung: Die grüne Spektralfarbe wird beim tiefen Einatmen über die Brust in den Bauch und schwarze Farbe beim Ausatmen, die über den Rücken ohne Mantra verbunden (höchstens Mnh...) im Scheitelpunktbereich des Kopfes austritt, vorgestellt. Die Zunge liegt leicht am Gaumen an und der Mund ist geschlossen.

- A Übung: In umgekehrter Reihenfolge wird dunkle Farbe beim Einatmen über den Rücken in den Bauch und rote Spektralfarbe beim Ausatmen, die über die Brust in den Kehlkopfbereich des Kopfes mit dem Mantra A verbunden wandert, vorgestellt. Der Mund ist geöffnet. Das Mantra A erscheint in weißer Farbe.

Die Atemübungen können bei allen Gelegenheiten zwischendurch oder simultan, lautlos oder leise angewendet werden. Wenn die Mantras leise gesungen werden, sollte der ganze Körper mitsummen.

Die Atemübungen können vertieft werden, indem der Übende den Beckenboden (After/Genital) beim Ein-

atmen verschieden stark anspannt und beim Ausatmen entspannt. Durch öffnen der Augen oder fixieren des Blickes beim Einatmen und schließen der Augen oder loslassen des Blickes beim Ausatmen kann der Rhythmus der Farb- und Lichtimagination verstärkt werden. Beim Öffnen der Augen können die realen Farben und Lichter aus der Umgebung die Imagination bei geschlossenen Augen vertiefen. So kann die Umgebung und der Körper von unten nach oben und umgekehrt belebt werden.

- Gestaltimagination: Der Atem kann als eine lichte, leichte, positive Gestalt vorgestellt werden, die sich mit dem Wind oder dem Wasser bewegt. Die physische Form der Gestalt wird weniger beachtet. Das Wesen der Gestalt durchdringt den gesamten Körper und bestimmt das körperliche Wohlbefinden.

Fantasiereise:

Bei einer Fantasiereise werden die Augen völlig geschlossen. Die Atemzüge sind ruhig und das Herz schlägt gleichmäßig. Der Reisende legt sich mit einem Kissen im Nacken auf den Rücken. Die Arme und Beine werden ausgestreckt. Die Wirbelsäule liegt gerade auf einer nicht zu weichen Matratze. Die Hände liegen flach nach unten gerichtet. Sanfte Musik kann im Hintergrund plätschern.

Der Reisende stellt sich auf einer grünen saftigen Wiese liegend vor. Unter ihm ist die feste Erde und über ihm der offene Himmel.

Bei der A Übung kann ein rotes Lagerfeuer, das langsam abbrennt, visualisiert werden.

Die Hum Übung kann als ein Eintauchen in ein reinigendes Wasser vorgestellt werden. Der Atem strebt beim Auftauchen wie eine weiße Wasserfontäne (Geysir) aus der Erdmitte in den Himmel und löst sich in grauen Wolken über den Tälern auf.

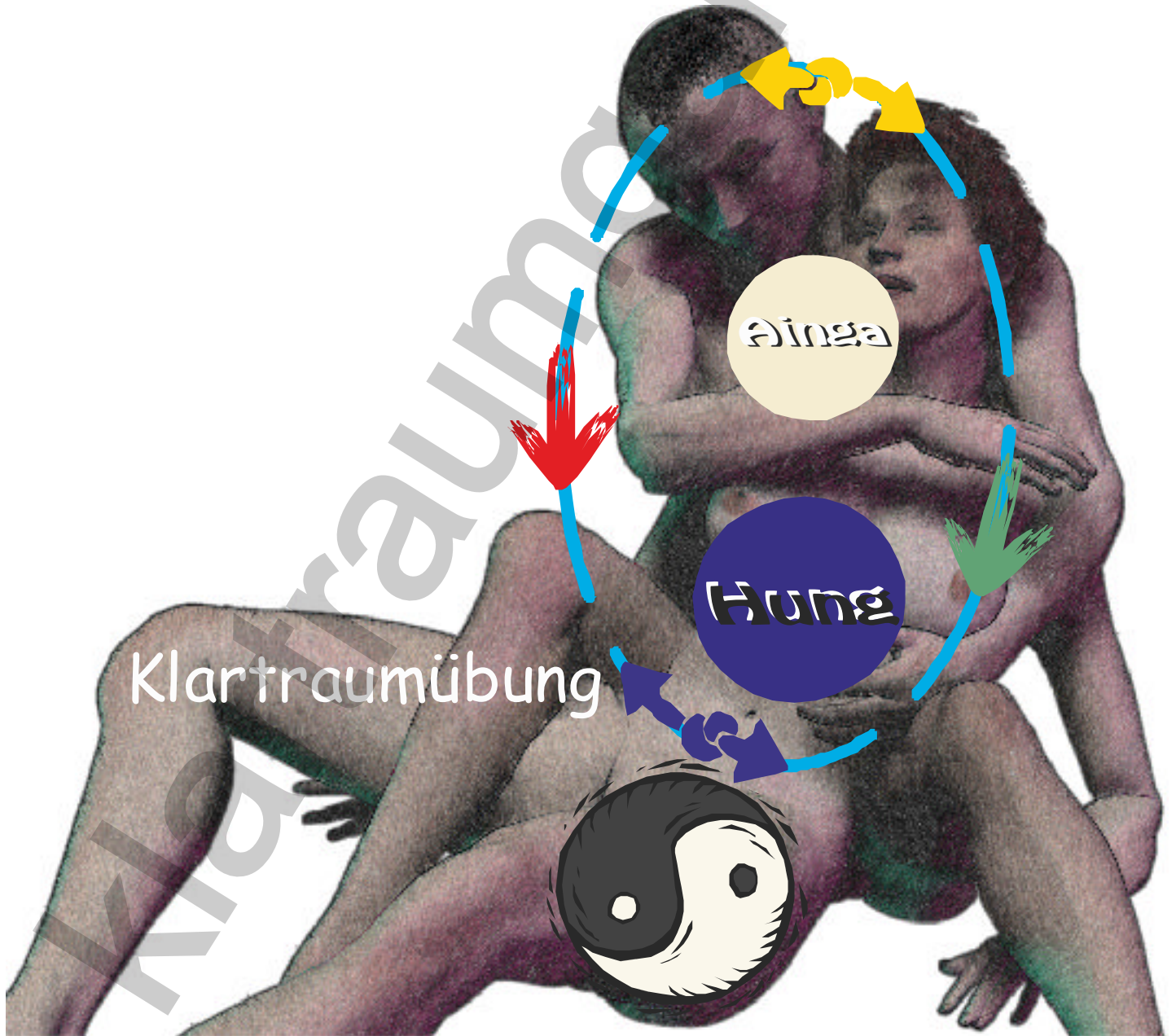
Bei der X Übung kann alles was grün wächst von einer leichten Brise bewegt werden.

Schließlich werden die Atemzüge verlangsamt. Ein- und Ausatmen sollen zusammen ~20-30 Sekunden lang sein. Es wird weiß in die Brust eingeatmet und schwarz unterhalb der Körpermitte ausgeatmet. Das Mantra Ainga aus der "Trancemeditation" und ein weiteres Fantasiereisebild können hier zusätzlich eingeführt werden.

Der Fantasiereisende greift nicht direkt in die Umgebung seiner Fantasiereise ein. Allerdings sind seiner Vorstellung keine Grenzen gesetzt. Der Reisende kommt langsam an den Punkt, bei dem sich seine inneren Bilder verselbständigen können. In dieser Phase kann die Frage: Träume oder wache ich? besonders einprägsam für das Herbeiführen von Klarträumen werden.



Trancemeditation



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

1. Teil

Trancemeditation für Zwischendurch:

Mit 15 oder 20minütigen mp3-Dateien, die unter schar.de.net/Traeume/meditation.html als Zip-Datei herunter zu laden sind, kann sich speziell auf die Schwingungen (Wellen*) tiefer Frequenzen (Bässe) der verschiedenen Trancemeditationsstufen eingestellt werden. Wer das gebundene Buch vorliegen hat, kann sich die beigelegte DVD mit Stadt- und Landschaftsansichten ansehen, die mit den tiefen Schwingungen unterlegt sind.

Die Bassvibrationen können am besten körperlich erfahren werden, wenn ein paar Bodyshaker an einen Trance-Meditations-Sessel (Siehe Abbildung) montiert werden. Diese müssen mit einer Autoendstufe (mindestens 100Watt und Subwooferregler) betrieben werden. Diese wird entweder an den PC, Discman oder an den Subwooferausgang des HIFI-Verstärkers angeschlossen. Um daheim die Autoendstufe verwenden zu können, braucht es zusätzlich einen Stromwandler mit 10Ampere.

Die Trancemeditation ist als Entspannungsübung tagsüber für Zwischendurch mit Augen schließen/ öffnen konzipiert. Sie führt nicht unbedingt zur Tiefenentspannung.

- Sie beginnt bei angespannter Wachheit (Betawellen*: 30-13 Hz), bei der tief Luft geholt wird.

- Sie geht über in entspannende 7 mittlere Atemzüge, bei denen sich wie bei den Kontemplationsübungen "Tiefes Durchatmen" beschrieben rote Farbe vorgestellt und Ah... ausgeatmet wird.

- Hierauf folgen 17 Atemzüge, die mit Hum beginnen und anfangs mit weißer Farbe vorgestellt werden:

1. 5kurze Atemzüge, bei denen Haaa... gehehelt,
2. 7mittlere, bei denen Mhöih... ruhig ausgeatmet und
3. 5kurze, bei denen Heee... gehehelt wird.

- Sie wird fortgeführt mit 7 mittleren Atemzügen, bei denen sich grüne Farbe vorgestellt und Mh... ausgeatmet wird.

- Nach einer kurzen Pause, bei der wieder tief Luft geholt wird, geht es in 5 langsamen Atemzügen über in den entspannten körperlichen Zustand (Alphawellen*: 12-8 Hz), bei der sich auf das entspannte Atmen eingestimmt wird. Beim Einatmen wird sich weiße Farbe und beim Ausatmen schwarze Farbe vorgestellt.

- Schließlich, nachdem kurz die Tiefschlafphase (Deltawellen*: 1-3 Hz) angedeutet worden ist, geht es über in einen knapp 7- oder 12-minütigen Meditationszustand (In der Thetawellenphase*: 7-4 Hz kann die Frage: Träume oder wache ich? besonders Klartraumherbeiführend sein). Die Atmung ist jetzt entspannt und gleichmäßig. Bevor die Trancemeditation mit weißem Licht beendet wird, können nun alle möglichen Farben mit halbgeschlossenen Augen erlebt werden.

Werden die Augen dabei gezinkert oder verdreht, verstärkt sich die Licht- und Farbempfindlichkeit. Der Blick

schweift entspannt und das Blickfeldzentrum wird unscharf. Die Blickfeldränder hingegen rücken näher in die bewusste Wahrnehmung. Gestalt, Licht und Farbe verlieren wie bei einer starken Blendung ihre unterscheidbaren Konturen. Vorne und Hinten haben keine Bedeutung mehr. Die Rasterpunkte (Matrix) der Netzhaut sind überall präsent. Von hier trifft das äußere Licht unmittelbar auf unsere Nervenzellen. Sie sind die Verbindung zu unserem Gehirn und das kann auch spontan Fantasiegebilde im Blickfeld rückkoppeln oder halluzinieren.

Beim langsamen Ein- und Ausatmen ist eine gut belüftete Nase entscheidend für die Entspannung. Das gilt auch für die folgenden Übungssteile. Deshalb soll darauf geachtet werden, dass die Nase frei ist. Ein milde/s Nasensalbe/öl wirkt bei Erkältungen. Eine Punktreflexmassage am oberen Nasenbein und Umgebung kann auch den Schleim lösen.

Fortgeschrittene brauchen jedoch keine Entspannungsstücke, da die verschiedenen Entspannungsphasen körperlich vom Atem- und Herzrhythmus selbst erzeugt werden können.

Unten ist eine Ansicht eines Trance-Meditations-Sessels zu sehen, der ungefähr 350 Euro ohne Monitor gekostet hat. Er hat auch gute Dienste bei der "Trancemeditation am Abend" im 2. Teil mit Selbstmassage geleistet. Zusätzlich zur Entlastung der Fuß- und Kniegelenke ist ein orthopädischer Sitzkeil hilfreich. Wer die Waden durchmassieren will, kann seine Beine auf eine Kiste oder einen Hocker legen. Wer einen LCD-Monitor besitzt, kann diesen vor seinen Augen mit starken Nylonfäden und Bilderhaken an die Decke hängen und sich dabei Bilder eines Medienplayers ansehen.



*Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen werden in der Elektroenzephalografie (EEG) als Gehirnströme gemessen. Sie sind hier in körperbetonte Bässe übersetzt worden.

Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

2. Teil

Trancemeditation am Abend:

Trance: In einem bequemen Sessel mit einer Sitz-Massagematte und einem Nacken-Massagekissen (Dr. Scholl), das auch als Fuß-Massagekissen verwendbar ist, lässt der Meditierende als Vorbereitung zur Meditation seinen Körper rhythmisch 5-15 Minuten durchvibrieren und -kneten. Dabei können verschiedene Intervalle und Frequenzen ausprobiert werden, optional wird dies mit beruhigender Musik begleitet. Zusätzlich können Diashows, Videosequenzen oder Visualisierung in einem Medienplayer abgespielt werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Inhalte der Bilder nahezu bedeutungslos und die Abfolge, Überblendung der Bilder fließend, beruhigend sind.

Der Atem wird wie bei der Kontemplation kontrolliert. Die Augen werden beim Einatmen geöffnet und beim Ausatmen geschlossen. Die Bilder können dabei über die Grenzen des Bildschirms wahrgenommen werden. Die empfundenen Farbtöne bei der Betrachtung können die Atmungsrichtung unterstützen.

Verspannungen auf der Körpervorderseite können gezielt mit einer Punktreflexmassage ausgehend von Händen und Füßen auf beiden Körperhälften oder im Nacken/ Gesicht behandelt werden - optional mit einem Punkt-Massagegerät (Dr. Scholl). Eine gewisse Grundkenntnis über die Punktreflexmassage (Shiatsu) sollte vorhanden sein. Die Linien rechts am Model können als Orientierungslinien/-punkte dienen. Der Druck mit dem Daumen (Magnetspitze) sollte dabei sanft einkreisend ausgeführt werden.

Danach beginnt eine 10-30minütige Meditation/ Ruhephase in möglichst sinnlich reizarmer Stille. Ein dunkler Raum und Ohrstöpsel sind sinnvoll.

Trance und Meditation können allerdings auch unabhängig voneinander oder reduziert praktiziert werden. So können nur Visualisierungen und Musik mit Subwoofer entspannt erlebt werden.

Meditieren: Singe unhörbar und imaginiere mit geschlossenen Augen die lichte Mantrasilbe Ainga. Die Atemzüge sind entspannt und verlangsamt. Ein- und Ausatmen sollen zusammen ~20-30 Sekunden lang sein. Beim Einatmen wird sich auf einen Punkt oberhalb, und beim Ausatmen unterhalb der Körpermitte konzentriert. Das Yin-Yang Symbol kann zusätzlich vorgestellt werden.

Die Übung kann verstärkt werden, indem der Meditierende sich mit seinem Körper vor einem Fenster sitzen sieht. Wie ein distanzierter Betrachter wird dem Treiben hinter dem Fenster heiter und gelassen zugehört.

Alle Berührungspunkte des Körpers mit der äußeren Wirklichkeit werden mit schwarzer Farbe verbunden. Das Kribbeln in den Armen, der Druck auf dem Hin-

tern, die Geräusche von außen. Systematisch können die Glieder beim Ausatmen von den Füßen bis zum Kopf entspannt werden bis der Körper eingedöst ist. Der Atem bleibt beim Einatmen leicht und bewusst. Erinnerungen, Bilder und Gedanken tauchen auf und verschwinden wieder im Dunkeln, ohne dass sie den Meditierenden emotional besonders beschäftigen.

Beschäftigt den Meditierenden dennoch ein äußeres Ereignis zu sehr, wird die Meditation unterbrochen und die Sitzhaltung verlassen. Schläft der Meditierende plötzlich ein und wacht ruckartig auf, versucht der Meditierende sich nicht zwanghaft wieder zu entspannen.

Ist der Körper entspannt - beinahe eingeschlafen - versucht der Meditierende sich einen kristallene, fließende oder tropfenförmige Form in seinen Händen im Schoß vorzustellen. In ihm können sich Traum-bilder entwickeln. Ist ein Traumbild klar und deutlich entstanden, wird es langsam wieder losgelassen und der leere Raum gespürt.

Mit einer 35minütigen mp3-Datei, die unter scharer.net/Traeume/meditation.html als Zip-Datei herunter zu laden ist, kann sich speziell auf die Schwingungen der verschiedenen Meditationsstufen eingestellt werden. Diese Datei kann mit den Visualisierungen des Medienplayers abgespielt werden. Sie beginnt kurz bei angespannter Wachheit (Betawellen: 30-13 Hz), bei der tief Luft geholt wird, geht in 5 Minuten über in den entspannten körperlichen Zustand (Alphawellen: 12-8 Hz), bei der sich auf das langsame Atmen synchron mit Augen öffnen und schließen eingestimmt werden kann und reicht kurz bis in den tiefen Schlaf (Deltawellen: 1-3 Hz) bevor sie übergeht in einen 31minütigen Traumzustand (Thetawellen: 7-4 Hz) bei hauptsächlich halbgeschlossenen Augen. Soweit es keine größere Unterbrechung bedeutet, können während des Traumzustandes alle Geräte ausgeschaltet und in aller Stille weiter meditiert werden.



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

Weitere Hilfsmittel

Visualisierung, Vaporizer, Gelatinekapsel, Rachenzerstäuber und Plastikbeutel

Den Einsatz einer **Visualisierung** eines Medienplayer wie ihn zum Beispiel iTunes von Apple (apple.com/de/itunes/) kostenlos anbietet, habe ich schon im 2. Teil erwähnt. Die farbenfrohen, fraktalen Muster, die rhythmisch zur Musik pulsieren, haben eine hypnotische Wirkung auf den Betrachter. Sie können mit der kostenpflichtigen G-Force Software (sound-spectrum.com) aber auch mit Fotos (Filme sind zwar möglich aber rechenaufwendig) unterlegt werden. Diese Bilder werden wie schwarz-weiß Bilder behandelt und farblich passend zu den Mustern eingefärbt. Hieraus ergeben sich eine Menge neuer Variationsmöglichkeiten, die herkömmliche Visualisierungen nicht bieten können. Es können schnell von eigener Hand Fotos in die Visualisierung eingebaut werden und die Vorführung zu einem psychedelischen Erlebnis werden lassen. Es lohnt sich die Platinum Version herunter zu laden, da diese sowohl in vielen Medienplayern als Plug-In geladen werden, als auch unabhängig laufen kann.

Wer auf Rauschmittel bei der Trancemeditation nicht verzichten will und auf seine Gesundheit achtet, sollte sich einen **Vaporizer** wie zum Beispiel Vapir Air² (s. Abb.) genauer ansehen.

Der Vorteil der Verdampfung mit einem Vaporizer gegenüber dem Verbrennen beim Rauchen ist, dass keine Schadstoffe (Kondensate, Teere) in der Lunge freigesetzt werden. Die Wirkstoffe der verwendeten Kräuter werden unmittelbar gelöst und inhaliert. Sie gelangen so direkt in den Blutkreislauf und wirken sofort in den gewünschten Körperregionen. Die eingesetzte Menge der psychoaktiven Kräuter ist wesentlich geringer als beim Rauchen, da beim Rauchen auch die Wirkstoffe zum Teil verbrennen bevor sie in die Lunge kommen.

Bei der Verwendung von gemahlenern Kräutern und der richtigen Nutzung des Vaporizers ist oft eine fingerhutvolle Menge ausreichend. Sie können von 170° bis 200 °C erhitzt werden. Inhaliert wird mehrmals wie bei den Kontemplationsübungen (Hum Mhöii...). Dabei wird der Dampf beim Einatmen kurz in der Lunge gehalten bevor er langsam wieder ausgeatmet wird. Innerhalb von wenigen Minuten stellt sich die gewünschte Wirkung ein.

Klartraumerfahrungen sind nach dem Rausch mit dem Vaporizer möglich. Auch kann bei der Trancemeditation trotz Rausch tiefenentspannt werden.

Folgende Kombinationen von psychoaktiven Pflanzen, die über einen Kräuter- oder Apothekenversand bezogen werden können und sich nicht für exzessive Parties eignen, sind zum Stillehalten zu empfehlen:

1. Johanniskraut und Baldrian. Diese Kombination ist beruhigend und krampflösend. Eine heitere Gelassenheit stellt sich ein.
2. Wermut, Damiana und zerkleinerte Samen von einer Winde (Dosis: 2 Samen Hawaiian Woodrose oder 16 Ololiuqui oder 60 Moming Glory).^o Diese Kombination wirkt wahrnehmungsverändernd und bei halbgeschlossenen Augen halluzinierend.
 - a. Jiaogulan, das kreislaufstärkend und desinfizierend wirkt, kann, bei beiden Kombinationen dazu gemischt, Unruhe oder Übelkeit vermeiden.
 - b. Die beiden Kombinationen können auch mit 96% reinem Alkohol extrahiert und ausgefiltert werden, um sie anschließend mit abgekochtem Wasser 60% verdünnt und Süßstoff (Natreen) oder Sirup gesüßt durch einen **Rachenzerstäuber** (z.B. Kamillosan aus der Apotheke s. Abb.) einzunehmen.Bei der 2. Kombination kann auch statt Wermut ein Absinthschnaps und statt Jiaogulan* Tequila* für den **Rachenzerstäuber** verwendet werden.
*Jiaogulan und Tequila, aus der Agave gewonnen, enthalten ähnliche Wirkstoffe.
3. Tagetes Lucida, Löwenohrblüte, Rotwurz-Salbei und Galanga. Diese Kombination wirkt wahrnehmungsverändernd und entspannend. Sie können auch als fein gemahlene Kräuter zu gleichen Teilen in **1 Gelatinekapsel** geschluckt werden.

Vorsicht ist vor allem bei oraler Einnahme geboten.
^oEinige Pflanzen sind bei Überdosierung giftig!

Wer auf Drogen lieber verzichten will, kann durch Hecheln (Hum Ha... oder He...) oder durch langsames Ausatmen nach kurzem Einatmen (Hum Mhöii...) verstärkt mit Punkreflexmassage am Kopfansatz einen rauschähnlichen Zustand erreichen. Hierbei spielt die Stimulans Kohlensäure eine Bedeutung. Sie ist natürlicher Bestandteil des Blutes und wird vor allem ausgeatmet. Sie übersäuert bei mangelnder Sauerstoffzufuhr das Blut. Sie wirkt desinfizierend, erhöht die Sauerstoffaufnahme und senkt in der Folge den Blutdruck. Mit Vorsicht kann ausgeatmete Kohlensäure mit einem **Plastikbeutel** gehechelt werden. Wenn in den Fingerspitzen ein Kribbeln zu spüren ist, sollte normal geatmet werden, um den Sauerstoffgehalt im Blut wieder zu erhöhen. Bei kontrollierter Anwendung ist die Wirkung ungefährlich, anregend und erhellend.



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

3. Teil

Klartraumübung beim Dösen:

Voraussetzung für das erfolgreiche Klarträumen ist das regelmäßige Führen eines Traumtagebuches, die Erinnerung an ungewöhnliche Traumsequenzen und die Auseinandersetzung mit den persönlichen Konflikten (Alpträumen).

Ein optimales Setting ist mit eingeplanter, genügender Schlafenszeit und entspanntem Abendausklang (Sport, aufregende Infos, Alkohol und Drogen meiden) 3 Stunden vorher verbunden. Als Einstimmung vor dem zu Bett gehen kann eine "Fantasiereise" aus den Kontemplationsübungen "Tiefes Durchatmen" angewendet werden.

Geatmet wird beim Einschlafen wie bei der Meditation. Sich an seine Träume nach den Schlafphasen bildhaft zu erinnern ist selbstverständlich. Zur Überprüfung des Bewusstseinzustandes während des Schlafs kann dann ein Traum im Traum erinnert werden. Wenn dieser lebendig wird, ist es ein Klartraum.

- Vor dem Einschlafen seitliche Liegeposition (Löwenposition) einnehmen mit einer Hand neben dem Kopf und der anderen Hand etwas freiliegend abseits. Den Nacken mit einem Schlafkissen (Ein Kissen aus Tempur-Material ist eine ideale Lösung) keilförmig unterstützen. Als Einstiegsübung kann beim Dösen die Meditationssilbe Ainga verwendet werden.

- Nach der 1. Schlafphase (ca. 3-4 Stunden) Rückenlage (Königsposition) ausprobieren oder in Löwenposition bleiben. Statt des lichten Mantras Ainga wird das dunkle Mantra Hung beim Dösen unhörbar gesungen und imaginiert. Die Atemzüge sind wie bei der Meditation verlangsamt. Das Mantra zielt beim Ausatmen direkt auf einen Punkt unterhalb der Körpermitte. Von dort geht alle Müdigkeit aus, die den physischen Körper einschlafen lässt.

- Nach der 2. Schlafphase (ca. 2-3 Stunden) kurz vor dem Aufstehen Liegeposition beibehalten und weiterdösen. Bei Einschlaf-Traumbildern Bilderlücke unterhalb der Körpermitte spüren oder vorstellen.

Wenn der Übende durch Grübeleien am Einschlafen behindert wird, kann die vertiefte Atemübung mit geschlossenen Augen wie vorne beschrieben helfen. Mehrere Gedankengänge können neben- oder übereinander verfolgt werden, ohne dass sie einen tiefergehend beschäftigen. Das Restlicht auf der Netzhaut kann bewusst fließend wahrgenommen und auf den Punkt unterhalb der Körpermitte ausgeblendet werden. Wie nach der 1. Schlafphase wird das Mantra Ainga durch Hung am Ende der Übung ersetzt.

Eventuell nachts mit einer NovaDreamer-Schlafmaske oder/ und mit einer Medos-Vibrations-alar-



Armbanduhr wecken. Die Uhr kann nach der 1. intensiven Traumphase, ~4 Stunden nach dem Einschlafen, einen sanft wecken, ohne dass ein anderer dabei geweckt wird. Die Schlafmaske kann danach mit einer Verzögerung von ~50 Minuten alle 10 Minuten den Traumschlaf überprüfen und Signale ~12 Sekunden lang als grelles rotes Blinklicht an den Träumer senden. Das Signal nimmt der Träumer dann als starken hell-dunkel Kontrast in der Traumscene wahr.

Wird dieser starke Kontrast - übersetzt in ein Traumbild - wahrgenommen, kann sich der Traumzustand durch folgende Überprüfungen in einen Klartraum wandeln:

1. Erscheint etwas ungewöhnliches, surreales, absurdes in einer alltäglichen Situation?
2. Ist die Alptrautumsituation, in der ich mich befinde ein Traum?
3. Warum verhalten sich die Gegenstände und Figuren so merkwürdig?
4. Warum bin ich so machtlos, gelähmt?
5. Warum besitze ich überirdische Kräfte?

Wird durch die Überprüfungen der Klartraumzustand erreicht, kann folgendes ausprobiert werden:

1. Alptraumfiguren befragen.
2. Traumfiguren begegnen.
3. Im Raum schweben
4. Sex mit einer Traumperson erleben.
5. Antworten auf essentielle Fragen finden.
6. Paranormale Fähigkeiten ausprobieren.
7. Kreative Ideen und Lösungen entwickeln.
8. Ungewöhnliche Traumbilder/-musik komponieren und spielen.
9. Augen schließen und meditieren.
10. Kosmisches Licht im leeren Raum erfahren.

Beginnt der Traum sich zu verflüchtigen oder das Interesse lässt nach, kann der Klarträumer von seinen Traumaktivitäten loslassen, sich von seinem Traumbild abwenden und sich passiv in die Traumebene zurückziehen lassen, ohne die Wachheit zu verlieren. Eine weitere Möglichkeit den Klartraum zu verlängern ist, den Blick am Traumboden schweifen zu lassen.

Zwar ist der Entschluss klar zu träumen oder luzide zu bleiben wichtig für das bewusste Träumen, doch bleibt das Problem zwischen Traum und Wachheit: Wahrnehmen ist nicht gleich Wahrnehmen und Aktion ist nicht gleich Aktion. So ist der Entschluss auch kein fester Beschluss, wenn er nicht von Herzen kommt.

2 Mentale Grundeinstellungen Im Disput

Dem Glück auf der Spur

10 Punkteprogramm:

1. Beginne den Tag mit Muse, indem Du Dich an Deine Träume erinnerst. Nimm ein Omega3-Präparat. Es besteht aus natürlichen Fettsäuren und kommt normalerweise im Speisefisch vor. Es beugt vor bei Mattigkeit und Kopfschmerzen.
2. Gönn Dir bei der Arbeit oder beim Vergnügen hin und wieder eine Ruhepause zum tiefen Durchatmen.
3. Begegne kumpelhaften Aufforderungen zu mehr Aktivitäten bei Deinen Ruhepausen mit einem sanften Lächeln.
4. Spreche penetranten Antreibern und Besserswissern eine Verwarnung aus.
5. Erteile einen Platzverweis oder kündige, wenn eine Besserung nicht in Sicht ist.
6. Gehe einer sinnvollen Beschäftigung nach, die Dir am Ende des Tages das Gefühl vermittelt, Du hast etwas gutes für Dich und andere vollbracht.
7. Treibe in deiner Freizeit Hobbys, Sport, Sex oder Tanze mit Spaß. Aber lasse die Finger davon, wenn Du vor allem Dich dabei kontrollierst oder Dich überforderst.
8. Du darfst Alkohol oder andere weiche Drogen zur Stimulierung von Kontemplationsübungen konsumieren, aber meide dumpfe, besinnungslose Exzesse mit Alkohol und Drogen vor der Tiefenentspannung bei der Meditation und vorm Klarträumen. Denn sie erzeugen körperlichen Stress und halten Dich unnötig wach oder lassen Dich in einen tiefen bewusstlosen Schlaf fallen.
9. Versuche bei der Meditation oder beim Schlafen Deine Träume so bewusst wie möglich zu erleben. Renne nicht vor Deinen Alpträumen weg, denn im Traum kannst Du ohne Gefahr Dich Deinen Ängsten bewusst stellen und für Dich einen Weg zum Licht finden.
10. Misstrauere allen die Dir sagen, bewusste Träume sind manipuliert und stören Deinen Schlaf, oder willst Du Deinen Tod wie Deine Nächte im Dunkeln verschlafen?

Von Klaus-Heinrich Schader

10 Wege zum Glück:

1. Beginne den Tag mit einem Lächeln im Spiegel, das Du Dir schenkst.
2. Gönn Dir täglich mindestens 30 Minuten Bewegung: Joggen, Radfahren, Schwimmen oder schnelles Wandern setzen Glückshormone frei.
3. Bade Deinen Körper im Sonnenlicht (ohne einen Sonnenbrand zu bekommen). Das erzeugt Vitamin D und erhöht die Serotonin-Ausschüttung Deine Stimmung wird besser.
4. Ernähre Dich vollwertig und streiche Zucker, Weißmehl und Industriefette (auch verborgen in Lebensmitteln) von Deinem Speisezettel.
5. Trinke Alkohol, Kaffee und Tee mäßig, verzichte auf das Rauchen. Meide Drogen.
6. Erinner Dich an frühere Hobbys und aktiviere sie oder suche ein neues. Freizeitaktivitäten bauen Stress ab.
7. Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht. Das gilt für die Arbeit, aber auch beim Lesen eines spannenden Buches. Stetes Training macht den Meister.
8. Schlafe in einem schönen Raum in einem guten Bett und das ausreichend lange. Schnarcher verbanne von Deiner Seite. Guter Schlaf verarbeitet die Ereignisse des Tages und verankert Erlerntes im Langzeitgedächtnis. Du erwachst frisch und gut gelaunt.
9. Schreibe ein Tagebuch, in das nur schöne Erlebnisse aufgenommen werden.
10. Gehe mit Deinen Mitmenschen so um, wie Du wünschst, dass sie mit Dir umgehen.

Von Karl-Heinz Karisch
Frankfurter Rundschau
Erscheinungsdatum 02.07.2003

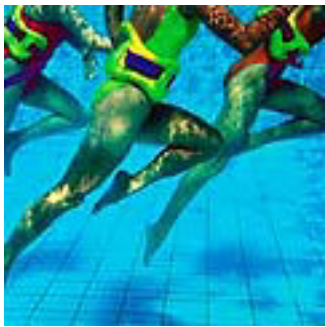
Aquaaerobic und Aquagliding-Meditation

Ausstattung:

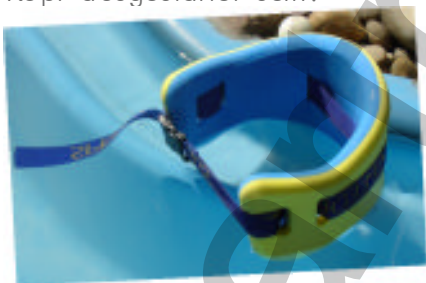
Die Aquagliding-/ Aquaaerobic-Ausstattung besteht aus einem Aquajogginggürtel und optional aus einem CD-/ Mp3-Player in einer wasserdichten Hülle.

Eine 100% wasserdichte Lösung bietet die Firma Aquapac an. Mit schwimmfähigen Taschen, die mit einem Mp3-Player ausgestattet werden können, und Kabeldurchlass ist dies zwar die optimalste aber auch teuerste Lösung. Wer seinen CD-Discman schützen will, sollte die Firma Aquapac nach Rest-postenbeständen (Leider ist die Produktion dieser Taschen eingestellt worden) per Email erfragen. (info@aquapac.de)

Beim Kopfhörer^(Sony MDR G52) ist ein Bügel zu bevorzugen, der hinter dem Kopf entlangführt, damit ein besserer Halt beim Ziehen des CD-Discman durch das Wasser ermöglicht wird.



Den Aquajogginggürtel gibt es in einem guten Sportgeschäft. Er sollte abgerundete Kanten haben und an das Körpergewicht angepasst sein. Im Internet bietet die Firma - sport-fahnenmann.de - den "Speedo Flotation Belt" an. Die wasserdichte Hülle gibt es bei der Firma - aquapac.de. Der Kopfhörer sollte mit einem Sportbügel hinter dem Kopf ausgestattet sein.



Wirkungen der Übungen:

Die Gelenke werden geschmeidiger. Die Ausdauer wird bei besonders schwerer körperlicher Belastung außerhalb des Trainingsprogramms zunehmen.

Mit den auf den nächsten Seiten beschriebenen Trainingsprogramm kann sich besonders gut auf das Schweben im Klartraum vorbereitet werden. Bei den Übungen kann ab und zu die Frage gestellt werden:

Träume oder wache ich?

Wer im Schlaf sich diese Frage stellt, kann durch Schwimmübungen im Traum seinen Zustand überprüfen und bewusst bleiben, wenn der Träumer beim Springen statt auf den Boden zu landen im Schwebzustand bleibt.

Starthilfen außerhalb des Wassers:

Darauf achten, dass bei den Übungen ein Bademeister oder guter Schwimmer in der Nähe ist, der einen zum Beispiel bei einem Krampf herausholen kann. Den Gürtel eng um die Taille tragen.

Starthilfen im Wasser:

Der Körperschwerpunkt wird vom Auftriebsgürtel unter Wasser gehalten. Die Bewegungen sind gleitend, kreisend, tänzerisch und nicht ruckartig. Um die Bewegungen fließend zu halten bewegen sich Beine und Arme unter Wasser.

20 Übungspunkte für Aquaaerobic

Anfangs die hohe Seite des Auftriebsgürtels auf den Rücken drehen und sich ständig durch das Wasser bewegen, um nicht auszukühlen. Um die Bewegungsintensität zu variieren, kann der Bewegungsbereich vergrößert oder verkleinert oder die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung verändert werden. Bei allen Übungen bleibt der Rumpf möglichst in der gedachten Form eines Quaders und wird nicht überdreht. Die Bewegungen sollten in entspannter Körperhaltung ausgeführt werden. Der Bewegungsradius entspricht ungefähr einer Halbkugel. Bei allen Übungen nicht alles geben, sondern sich vorsichtig an seine Grenzen herantasten und dann 20% bis 30% weniger geben!



Aufwärmen:

1. Luft holen

Mit entspannten Armen und Beinen vom Gürtel tragen lassen. Den Körperschwerpunkt zwischen Nabel und Steißbein spüren. Die Luft mit einem Hum empfangen. Tief einatmen und dabei weiße Farbe vorstellen. Der Übende brummt leise vor sich hin. Unter der Fußsohle ein Mmh... entstehen lassen, im Bauchbrustbereich ein Mhō..., im Kehlkopfbereich ein Hee... und im Scheitelbereich ein Hii... Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase im Wasser nach oben auf. Dabei bewusst alle Zentren spüren und davon ausgehend jede Zelle des Körpers, wie sie vom Sauerstoff des Atems belebt wird. Den Körper wie einen Kronleuchter vorstellen, deren Kerzen nach und nach angezündet werden. Überall wo kein Licht hinkommt - Stress, Schmerzen, Verkrampfung oder Taubheit zu spüren sind - erneut frischen Atem hinschicken. Vorher wird die Verunreinigung als grauer Rauch beim Ausatmen über den Scheitelpunkt des Kopfes herausgelassen.

Diese Übung kann im Gegensatz zu den später beschriebenen Atemübungen kurzzeitig schneller und dann nur als Hee... gesungen werden.

2. Jogging

Nun sehr langsam die Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen und die Bewegungen so groß wie möglich ausführen. Die Beine in alle Richtungen nach vorne, zur Seite und nach hinten bewegen um die Muskulatur langsam an die Bewegungen zu gewöhnen. Die Arme und Hände werden zum Ausbalancieren des Körpers und zur Bewegungsverstärkung eingesetzt.



Ausdauer:

3. Fahrradfahren

Fahrradfahrbewegung bei gleichzeitiger Brustarmbewegung der Arme ausführen. Dabei sich auch um die eigene Achse drehen.



Unterkörpertraining:

4. Kicken

Normal laufen und zwischendurch einen imaginären Fußball nach vorne, nach hinten und zur Seite kicken.

Hierbei den Rumpf immer mit in die Kickrichtung drehen. Oberkörper und Hüfte sollten eine gerade Linie bilden. Die Arme entgegengesetzt einsetzen.

5. Tippeln

Statt der Kickbewegungen als Zwischenschritt kurze Tippelbewegungen der Füße ausführen.



6. Scherbewegung

a) Arme und Beine gestreckt nach vorne und nach hinten bewegen. Rechtes Bein mit linkem Arm nach vorne bewegen und umgekehrt. Es erinnert an die Langlaufbewegung.



b) Die Scherbewegung mit den Beinen kann auch wie beim Brustschwimmen hinten und alternativ auf dem Rücken mit parallel rudern den Armen vorne ausgeführt werden.



7. Paddeln

Auf dem Rücken liegen mit den Füßen abwechselnd paddeln und Arme seitwärts parallel rudern.

8. Kreisen

Rückwärts laufen, zur Seite ausholen und vorwärts laufen z.B. mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{3}{4}$ Drehbewegung nach oben kreisen. Arme und Beine dienen zum Ausbalancieren der Bewegungen.



Oberkörpertraining:

9. Treiben

Beide Knie heranziehen und die Arme soweit nach hinten ziehen, dass die Schulterblätter sich annähern. So langsam nach vorne treiben. Oberkörper und Beine können hierbei auch waagrecht und leicht ausgestreckt treiben.



10. Hüpfen

Die Beine heranziehen und in alle Richtungen ausstrecken. Die Arme bewegen sich kreisend an der Seite und dienen zum Ausbalancieren der Bewegungen.

11. Rudern

Langsames vorwärts laufen. Arme und Hände rudern unter Wasser kräftig nach hinten, Hände festhalten, Schulter nach hinten ziehen. Wieder nach vorne rudern und Schultern entspannen.



Dehnen:

12. Dehnung der Brustmuskulatur

Leichte Fahrradfahrbewegung durchführen und die Hände hinter dem Rücken falten.



13. Dehnung der Rückenmuskulatur

Die Beine wie beim Schneidersitz anziehen und an die Brust pressen, um den unteren Rücken zu dehnen.



14. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Pos.

Ein Bein mit dem entgegengesetzten Arm an der Kniebeuge fassen und das Bein nach oben ziehen, während das andere Bein ausgestreckt nach unten gerichtet ist. Das Bein wechseln.



15. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein nach hinten heben und mit dem gleichen Arm am Fuß festhalten. Das andere Bein ist ausgestreckt nach unten oder vorne gerichtet. Das Bein wechseln.

16. Dehnung der Gesäßmuskulatur

Das eine Bein gestreckt halten und das Knie des anderen Beins mit dem entgegengesetzten Arm an die Brust ziehen. Das Bein wechseln.



Als Erweiterung können die Füße abwechselnd nach links- oder rechtsherum gekreist, nach oben oder nach unten bewegt werden. Bei den Dehnübungen immer die freien Hände verwenden, um die Bewegung auszugleichen. Alle Dehnungen sollten jeweils 10 bis 50 mal ausgeführt werden. Nach der Dehnung die Muskulatur entspannen.

Atmung:

17. Mundatmung

Leichtes Laufen im Wasser. Mit Armen von oben parallel nach hinten kreisen und tief einatmen. Die Luft mit leicht angezogenem Unterleib halten. Durch den Mund entspannt ausatmen und von unten nach vorne kreisen.

18. Nasenatmung

Auf dem Rücken Beine öffnen und mit den Armen parallel von oben nach vorne kreisen. Hierbei mit offenen Mund tief einatmen, die Luft mit leicht angezogenem Unterleib halten. Durch den Mund entspannt ausatmen dabei die Arme von hinten nach oben kreisen.

Beim Einatmen können zusätzlich die Augen geöffnet und beim Ausatmen geschlossen werden.

Entspannen:

19. Gleiten

Parallele langsame Bewegungen der Arme und Beine auf dem Bauch wie beim Brustschwimmen. Sanftes gleiten an der Wasseroberfläche.



20. Schweben

Auf dem Rücken schweben.

Langsam die Beine und Füße bewegen.

Arme und Hände halten das Gleichgewicht der Bewegung.



Kür:

Free Style

Alle Bewegungen können miteinander kombiniert und dem eigenen Rhythmus angepasst werden. Für die Musik im CD-/ Mp3-Player kann auch Musik mit einem harten Beat verwendet werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Übungen wiedererkannt und die neuen sich ergebenden Figuren bewusst ausgeführt werden.

Die Atemübungen können frei gestaltet werden. So müssen nicht die Augen dabei geschlossen, ein Ton gesummt, Farben vorgestellt oder bestimmte Körperbereiche aktiviert werden. Die Umgebung kann bewusst als inneres Bild wahrgenommen und der Atemfluss als Energiefluss vorgestellt werden, der zum Beispiel wie

ein leichter Wind die Blätter eines Baumes bewegt oder ein Feuer, der einen Baum verbrennt. Der Energiefluss kann beim Ausatmen wie eine Bewegung von der Erde zum Himmel vorgestellt werden. Beim Ausatmen sollte die Atemgeschwindigkeit, die einer Luftblase im Wasser entsprechen, die langsam nach oben treibt. Wenn der Atem nicht mehr gespürt wird, können die Atemübungen wie vorne beschrieben wiederholt werden.

Die Bewegungsgeschwindigkeit und -richtung sollte immer wieder überprüft werden, andernfalls werden die Übungen schnell unsauber. Die Übungen bleiben entspannt, wenn das letzte herausgeholt werden soll. Es wird in der Entspannung ausgedehnt. Ziel ist es den Widerstand des Wassers zu spüren und sich von ihm treiben zu lassen.

Sollte die Kreativität verloren gehen oder sich Gedanken, die zu sehr ablenken in den Vordergrund schieben, so fängt der Übende mit einem vorherigen Trainingsübungspunkt von vorne an.

Aquagliding - Meditation



Zum Schluss wird mit der Aquagliding-Meditation - möglichst etwas abseits vom Massenbadebetrieb - soweit wie möglich entspannt. Dabei wird der Auftriebsteil des Gürtels auf den Bauch gedreht und wie beim Paragliding sich schwerelos gefühlt. Die Musik im CD-/ Mp3-Player sollte mit einem sanften Beat spielen. So wird der Übende schweben wie im Traum und sich leicht erholen.

Die Bewegungen sind gleitend unter Wasser. Zuerst wird der Körperschwerpunkt gefühlt, dann der leere Raum um einen herum. Der Übende bewegt sich nur so viel, so dass er nicht friert. Die Umgebung und die Mitmenschen werden nur noch entfernt wahrgenommen.

Mit leichter Spannung im Unterleib und offenen Augen wird eingeatmet. Mit Entspannung und geschlossenen Augen wird ausgeatmet. Der Übende atmet gleichmäßig ein und aus. Alle Gliederschmerzen und Gedanken werden dem Treiben des Wassers überlassen.

Die Arm- und Beinbewegungen können asynchron oder parallel ausgeführt werden. Die Atembewegungen sind kreisend. Das rote Farbspektrum wird beim Ausatmen und Schwarz beim Einatmen vorgestellt. Die Atembewegung kreist über die Wirbelsäule, in den Steißbeinbereich, den Bauch hinauf und aus dem Mund heraus.

Wird die Kreislaufrichtung gewechselt, wird das grüne Farbspektrum beim Einatmen und Schwarz beim Ausatmen vorgestellt. Die Atembewegung kreist über den Bauch in den Steißbeinbereich, die Wirbelsäule hinauf bis in den Scheitel und durch die Nase hinaus. Jeder Kreislauf wird mindestens 10mal wiederholt.

Wer die "Trancemeditation für Zwischendurch" mit Aquajogginggürtel ausprobieren will, braucht einen eigenen ungestörten warmen Pool. Hierbei kann am besten das ruhige Schweben erfahren werden.

Technischen Support per Email an klaus@schader.net !

Warnung: Eine psychologische, medizinische Beratung ist über den Support nicht möglich!

Die in den Arbeitsblättern vorgestellten Methoden können negative Wirkung für Personen mit psychischen oder körperlichen Problemen wie zum Beispiel Asthma, Herz- und Kreislaufproblemen, Epilepsie und Drogensucht haben.

In solchen Fällen sollte ein kompetenter Arzt oder eine öffentliche Beratungsstelle aufgesucht werden!

Hinweis: Die Arbeitsblätter gibt es auch in gebundener Form unter: www.schader.net/Bestelng/script.html

Der Preis des Trance-Meditations-Sessel ist ohne PC, Software und LCD-Monitor kalkuliert.

Der Trance-Meditations-Sessel ist teilweise bei Ebay ersteigert.

Zusätzlich kann ein Dr. Scholl Rückenmassagekissen statt des Nackenmassagekissen zur komfortableren Massage der Füße oder Beine eingesetzt werden. Wer nur entspannen will, kann eine passende Aufbewahrungskiste (~30cm hoch) unter den Sitzkeil schieben oder sich gleich einen Poäng Hocker besorgen.