



# MEDITATION IM STEHEN

ÜBUNGSZEIT: CA. 10 MIN.

---

## So geht die Übung:

Je einfacher die Form der Meditation, desto tiefer meist ihre Wirkung. Das spricht für die Steh-Meditation. Unter den Grundformen Liegen-Sitzen-Stehen ist sie die archetypisch „männlichste“ und erfordert am meisten Muskeleinsatz und Wachheit. Im Gegensatz zu der vollkommen entspannten Position im Liegen ist hier – ähnlich wie beim Sitzen – die richtige Haltung von entscheidender Wichtigkeit. Den Körper ganz entspannt im Lot zu halten, mag fast wie ein Widerspruch wirken. Es fordert jedenfalls vom Organismus ein sehr differenziertes und gut

kontrolliertes Zusammenspiel vieler Muskeln:

Wer im Gleichgewicht stehen kann, hat viel gewonnen. Wer noch zwei Fußgewölbe an jedem Fuß hat, schafft das leicht. Aber die meisten von uns haben das kleinere vordere längst durchgetreten und können sich nur noch auf das Längsgewölbe verlassen. Aber auch das gibt noch vier feste Punkte und die reichen. Als Fußhaltung empfiehlt sich generell ein sicherer schulterbreiter Stand, die Knie sind am besten leicht gebeugt. Aber es ist wichtig für die optimale Haltung der Weltachse im Lendenwirbelbereich.

## TIPP

Sehr hilfreich ist für alle Steh-Meditationen die Vorstellung, die Wirbelsäule, unsere Weltachse, wie eine schwere Ankerkette aushängen zu lassen, so dass die Beckenschale wie ein Anker an der Kette locker und entspannt hängen und frei schwingen kann.



# Test: Welcher Meditationstyp bin ich?



Mit diesem kurzen Test kannst du ganz einfach herausfinden, welche Art der Meditation dir am ehesten liegt. Denn je passender du es dir von Anfang an machst, desto leichter fällt es dir, das Meditieren in deinen täglichen Ablauf zu integrieren. So gewinnst du schon mit zehn Minuten Sitzen am Tag mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Ruhe.

1. Warum will ich meditieren?

Notiere spontan, was dir hierzu einfällt, welche Ziele du verfolgst und welche Erwartungen du an die Meditation hast.

.....  
.....  
.....

2. Ich bin eher ein Bewegungstyp und tue mir mit dem stillen Sitzen schwer.

Ja  Nein

3. Ich bin eher ein introvertierter, kontemplativer Typ und komme gut in die Ruhe, wenn ich sitze und mich aus dem Alltagsgeschehen ausklinke.

Ja  Nein

4. Ich bin Meditations-Anfänger. Was ist für mich am besten?

.....  
.....  
.....

5. Wenn du dir immer noch nicht sicher bist, welche Meditationsformen dir liegen, mache folgenden kleinen Vortest:

- a) Setz dich hin, schließe die Augen, atme in deinem Rhythmus und bleibe eine Minute ohne Gedanken. Stelle dir dazu einen Wecker.
- b) Setz dich nochmals hin und bleibe zwei Minuten bei einem Gedanken, gern deinem Lieblingsgedanken oder -menschen, -tier oder -ton. Stelle dir auch hierzu einen Wecker.
- c) Folge zehn Minuten einer Geschichte Deiner Wahl – Deinem Lieblingsthema, einem Mythos oder Märchen. Wecker nicht vergessen!
- d) Mache eine einfache Bewegung wie die Eröffnung der Tai Chi-Form, wobei du mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht angewinkelten Knien dastehst und deine Arme wie von an den Handgelenken befestigten Fäden nach oben gezogen fühlst. Dann ziehst du sie zu deinen Schultern heran und lässt sie langsam wieder sinken. In den Knien gibst du auch ganz leicht weiter nach.

