



# MAP

*mitgefühl  
achtsamkeit  
pulsation*

MEDITATIONSANLEITUNG

## MAP-MEDITATION

Die nachfolgend beschriebene Praxis entstand aus einer mittlerweile über 25 Jahre andauernden Auseinandersetzung mit Meditation und psychotherapeutischer Arbeit. Zu Beginn der 90er Jahre wurde ich in Süd-Indien vom Sivananda Orden in die Meditation des Yoga-Vedanta eingeführt. Später lernte ich verschiedene körperorientierte Meditationstechniken bei David Boadella, dem Gründer der Biosynthese und zuletzt das einfache Sitzen des Zen in der Rinzai und Soto Schule. Die Entwicklung der MAP-Meditation ist keineswegs durch den Wunsch nach einer Abgrenzung von den oben genannten Schulen motiviert. Im Gegenteil: mit jeder von ihnen fühle ich mich in tiefem Respekt und ebenso großer Dankbarkeit verbunden. Vielmehr entstand die vorliegende Arbeit aus einer immer intensiver werdenden Beschäftigung mit den Qualitäten von Mitgefühl, Achtsamkeit und Hingabe. Wie die meisten von uns war ich gewohnt, mich mit meinen Impulsen, Gefühlen und Gedanken zu identifizieren. In der Folge habe ich diese dann unbewusst beurteilt, kontrolliert und gegebenenfalls versucht, zu unterdrücken. Identifikation, Wertung und Kontrolle sind die Funktionen unseres „Ego-Selbst“. Sie sind die Grundlage all unserer neurotischen Ängste, Begierden und Selbstwertkrisen. Durch die Arbeit mit Achtsamkeit, Hingabe und Mitgefühl wird dieses „Ego-Selbst“ durchlässiger. Sie ermöglicht die Ausrichtung auf ein lebendiges Zentrum, dem wir uns anvertrauen können, ohne uns deshalb mit ihm identifizieren zu müssen.

In vielen Schriften wird betont, dass Meditation, Konzentration und Entspannung unterschiedliche Dinge sind. Einerseits ist das richtig, weil Konzentration und Entspannung für sich genommen keine Meditation sind. Andererseits kann sich Meditation jenseits von diesen beiden unmöglich einstellen. Am ehesten lässt sich Meditation als ein psychisches Loslassen beschreiben. Daher kann es im Prinzip keine Meditationstechniken geben. Techniken sind nur hilfreich, wenn wir uns an sie halten. Bei der Meditation geht es jedoch um das Loslassen und das vertrauensvolle Eintauchen in die sich so eröffnende Weite. Vielleicht können wir uns Meditationstechniken stattdessen wie ein Gelände vorstellen, welches in diese Weite führt. Zuletzt aber braucht es unser Vertrauen. Wenn es ausreicht, werden wir uns losgelöst von allen Eindrücken gehalten fühlen in der ozeanischen Geborgenheit des Seins.

Eine solche Offenheit kann das „Ego-Selbst“ auch verunsichern. Als Reaktion darauf produziert es während der Meditation häufig Gedanken, Gefühle oder Impulse mit denen wir uns dann unbewusst identifizieren. Mit dieser „Identität“ versucht sich das „Ego-Selbst“ zu stabilisieren. Wenn es dagegen an der Erfahrung dieser grenzenlosen Ruhe Gefallen findet, sie festhalten will, zu reflektieren oder zu benennen versucht, verflüchtigt sie sich ebenso. Genaugenommen entspringt auch das halten wollen einem aus Wertung und Identifikation entstandenen Bedürfnis nach Kontrolle.

Die MAP-Meditation geht den Weg von Achtsamkeit, Mitgefühl und Hingabe. In ihr darf uns jeder Gedanke, jede Angst oder Begierde erscheinen, denn mit dem, was wir mitfühlend und achtsam betrachten, können wir uns nicht länger identifizieren. Es ist die Energie der Identifikation, welche unseren Gedanken, Gefühlen und Begierden ihre Beständigkeit verleiht. In der Meditation geht es nicht darum etwas zu werden oder Vorhandenes zu unterdrücken, sondern es geht darum zu lernen, das zu sein, was wir sind.

Die MAP–Meditation besteht aus drei Abschnitten

- Der erste Teil der Meditation beginnt mit einer einfachen Körperarbeit. Die kleine, aufeinander abgestimmte Reihe von Bewegungen lässt uns empfindsamer werden und erdet vorhandene Gefühle und Gedanken im Körper. Ein auf diese Weise sensibilisiertes Körperbewusstsein vertieft unser Vertrauen in die eigene Existenz und damit die Hingabe an das Sein selbst.
- Die Visualisierungen im zweiten Teil unterstützen eine subtilere Wahrnehmung. Mit Hilfe von einfachen Affirmationen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperzentren, welche unseren Zugang zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Hingabe erleichtern.
- Wenn sich im letzten Teil Mitgefühl, Achtsamkeit und die pulsierenden Wellen unseres Körpers verbinden, kann sich in ihrem Zentrum der Zustand, den man Meditation nennt, entfalten. Dieser zustandslose Zustand kann nicht beschrieben werden, denn er beginnt erst dort, wo das nach Beschreibungen suchende „Ego-Selbst“ endet.

Die einzelnen Komponenten dieser Meditation führen unsere zunächst nach außen gerichtet Wahrnehmung in eine immer feiner werdende Achtsamkeit nach innen. Auf diese Weise gelangen wir von unserem lebendigpulsierendem Körper, über die subtile Ebene unseres Herzens in die stille und offene Weite der Meditation. Jeder einzelne Abschnitt ermutigt uns zu bedingungsloser Achtsamkeit und Annahme, denn letztendlich ist es diese achtsame Annahme, welche die vertrauensvolle Hingabe an Stille der Meditation ermöglicht.

## MAP-MEDITATION

Was wir für die Meditation benötigen ist nicht viel. Eine Decke, ein Kissen und vielleicht eine Kerze. Wir benötigen einen Ort, welcher für die Dauer der Praxis vor Störungen geschützt ist. Je nach Bedürfnis sollten wir für die Meditation zwischen 10 und 40 Minuten einplanen.

### ABSCHNITT I – DER KÖRPER

Das Leben selbst ist gekennzeichnet durch die Pulsation zwischen Expansion und Kontraktion, Aktivität und Passivität, Einatmung und Ausatmung etc. Solange unser Körper diesen rhythmischen Impulsen folgt, fühlen wir uns gesund und in unserer organischen Existenz geborgen. Der Körper weiß was er tut! Wenn wir einen bewussten Kontakt mit dem Körper und seine Rhythmen unterstützen, ermöglicht dies ein grundlegendes Vertrauen in das Leben selbst.

#### KREISEN DER FÜSSE

Beginne stehend, auf dem vorderen Drittel deiner Unterlage, die Füße hüftweit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Mache dir zunächst deine gegenwärtige Stimmung, deine Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst.

Anschließend richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Körper, spürst seine Stofflichkeit, Dichte und sein Gewicht. Lass dich für einen Augenblick auf die Vorstellung ein, wie sich dieses Gewicht, gleich den Wurzeln eines Baumes über die Fußsohlen in den Boden fortsetzt. So bleibst du für einige Atemzüge mit deiner Unterlage verbunden stehen.

Nun verlagerst du dein Gewicht auf den linken Fuß, hebst den rechten einige Zentimeter vom Boden ab und lässt ihn im Rhythmus deines Atems kreisen. Nach einigen Atemzügen wechselst du die Richtung. Anschließend wiederholst du den Ablauf mit dem linken Fuß und kommst abschließend auf beiden Füßen zum Stehen.

#### AUF DIE ZEHENSPITZEN

Mit der Einatmung stellst du dich auf deine Zehenspitzen und kommst mit der Ausatmung wieder zurück. Auf diese Weise pulsierst du einige Male hin und her.

Wenn es für dich schwer ist, das Gleichgewicht zu halten, suche mit deinen Augen einen festen Punkt und halte dich dort mit dem Blick fest.

#### IN DEN BODEN KRALLEN

Jetzt krallst du mit der Einatmung deine Zehen in die Unterlage und lässt mit der Ausatmung wieder los. Wie zuvor pulsierst du auf diese Weise einige Male zwischen Aus- und Einatmung hin und her.

Achte auf die Anspannung, welche ausgehend von deinen Zehen über die Füße bis in die Waden und Knie reicht.

Durch diese ersten Bewegungen beginnst du deinen Körper von den Füßen aufsteigend zu erden.

## DER HALBMOND

Der Halbmond ist eine einfache Grundposition aus dem Hatha-Yoga.

Auf allen vieren beginnend stelle ein Bein vor dir zwischen den Händen ab, das andere Bein schiebe etwas nach hinten. Wenn du dich in dieser Haltung sicher fühlst, richte den Oberkörper auf. Dann lege die Hände vor deinem Brustkorb zusammen und beginne die Arme nach oben und schließlich, je nach Beweglichkeit, nach hinten zu strecken. Dehne den Oberkörper hauptsächlich aus dem Brustwirbelbereich nach hinten. Achte darauf, dass das Knie des vorderen Beines über dem Knöchel steht, Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.

Diese Dehnung des Halbmonds reicht die gesamten Beine hinauf, öffnet Becken, Brustkorb, Rücken, Schultern und Nacken. Werde dir dieser Öffnung bewusst und versuche diese Position für einige Atemzüge zu halten. Wechsel anschließend die Position deiner Beine und halte die Stellung ein weiteres Mal für dieselbe Zeit.

## DIE QUALLE

Nun komm in den Vierfüßlerstand. Nimm deine Knie etwas auseinander und lass deine Hände unter den Schultern auf dem Boden stehen.

Mit der Einatmung legst du deinen Rücken ins Hohlkreuz und den Kopf vorsichtig in deinen Nacken. Mit der darauf folgenden Ausatmung kommst du in den Katzenbuckel und bringst dein Kinn an die Brust.

Auf diese Weise pulsierst du einige Male, gleich einer sich fortbewegenden Qualle im Meer, hin und her. Wenn es dir möglich ist, gebe dich dem lustvollem Aspekt dieser Bewegung ganz hin.

## DIE STELLUNG DES KINDES

Nun lege den Oberkörper auf deinen Beine ab, die Stirn vor dir auf dem Boden und deine Arme neben dem Körper nach hinten. Deine Handflächen sind dabei nach oben geöffnet.

In der sogenannten Stellung des Kindes verweilst du für einige Augenblicke und entspannst dabei Atmung, Schultern, Rücken und alle Muskeln deines Gesichtes.



Der Halbmond



Der Vierfüßlerstand I



Der Vierfüßlerstand II

## DAS SITZEN

Aus der Stellung des Kindes rollst du deinen Rücken nach oben auf. Dabei beginnst du mit den Lendenwirbeln des unteren Rückens und fährst mit dieser Aufrichtung langsam und behutsam über Brust- und Halswirbelsäule fort. Auf diese Weise fallen die Schultern erst am Ende der Bewegung zurück. Zuletzt löst sich dein Kinn von der Brust. Lass dir für dieses Aufrichten Zeit und werde dir jedem Abschnitt deines Rückens bewusst.



Aufrichten aus der Stellung des Kindes

Über die vorangegangenen Bewegungen sind wir vom Stehen in die Position des Sitzens gekommen. Wähle für die verbleibende Zeit der Meditation eine Haltung aus, in der du stabil und bequem bleiben kannst.

Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Die bekannteste Meditationshaltung ist jene mit gekreuzten Beinen. Hier ist es wichtig, dass deine Knie bis auf den Boden reichen. Je höher das Kissen ist, auf welchem du sitzt, um so leichter kommen die Knie nach unten. Wenn dir das Sitzen mit gekreuzten Beinen zu unbequem ist oder deine Beine in dieser Haltung leicht einschlafen, kannst du das Meditationskissen auch zwischen die Knie nehmen. Auf diese Weise ist dein Rücken ebenfalls aufrecht und deine Knie sind vom Gewicht des Körpers entlastet.



Sitzen mit gekreuzten Beinen

Erst wenn die Knie fest am Boden sind, hat dein Rücken eine stabile Position, welche von dem breiten Fundament der Beine und des Beckens getragen wird. Diese aufrechte Position deines Körpers ist für die weitere Meditation wichtig. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt, sind dein Befinden, deine Energie und dein Bewusstsein eng mit der Position deines Körpers verbunden. Die Hände kannst du entweder auf den Oberschenkel oder in deinem Schoß ablegen. Bei der zweiten Möglichkeit bildest du aus deinen Handflächen eine kleine Schale und lässt sich die Daumen leicht berühren. Experimentiere etwas und du wirst bald herausfinden, welche Haltung dich am besten unterstützt.



Sitzen mit Kissen zwischen den Beinen

## DREHEN DES RUMPFES

Aufrecht sitzend, legst du nun deine linke Hand auf dein rechtes Knie, den rechten Arm hinter den Rücken und drehst dich über deine rechte Schulter nach hinten. So verweilst du für einige Atemzüge. Anschließend wechselst du die Seite und bleibst für die gleiche Zeit in der entgegengesetzten Drehung.

Mit dieser Übung erdest du deinen Rücken, massierst die Bauchmuskulatur.



Drehsitz

## KOPF SEITLICH UND NACH VORNE

Ohne die Schultern zu bewegen, bringst du nun mit der Ausatmung dein linkes Ohr in Richtung der linken Schulter. Mit der darauffolgenden Einatmung richtest du deinen Kopf wieder auf. Anschließend legst du ihn in Richtung der rechten Schulter und bringst ihn ein weiteres Mal zurück in die Mitte. Auf diese Weise pendelst du einige Male achtsam hin und her.



Kopf seitlich

Nachfolgend bringst du dein Kinn mit der Ausatmung an die Brust. Der Rücken bleibt währenddessen vollkommen gerade. Mit der Einatmung richtest du deinen Kopf auf und legst ihn mit der darauf folgenden Ausatmung vorsichtig in deinen Nacken. Nach dem du deinen Kopf ein weiteres Mal aufgerichtet hast pendelst du auch hier einige Male hin und her.



Kopf vor und zurück

In diesem letzten Abschnitt der körperorientierten Bewusstseinsübungen dehnt du den obersten Abschnitt deiner Wirbelsäule und öffnest den Übergang vom Körper zum Kopf und seinen Funktionen.

## ABSCHNITT II – INNERE WELTEN

Im zweiten Teil werden wir unsere Aufmerksamkeit dazu eingeladen, sich subtileren Erfahrungsebenen anzuvertrauen. Im Yoga Vedanta, dem tantrischen Buddhismus und der traditionellen Chinesischen Medizin wird im wesentlichen mit sieben feinstofflichen Zentren des Körpers gearbeitet.

Diese Zentren stehen dabei für unterschiedliche Dimensionen unseres Lebens wie Materie, Pulsation, Sexualität, Beziehung, Liebe, Kommunikation, Kreativität usw. Nachfolgend werden wir mit drei dieser Zentren arbeiten. Der Grund für die Auswahl dieser Drei besteht darin, dass jedes von ihnen ein zweites integriert. So berühren wir z.B. über den Kontakt mit dem Atem automatisch die Dimension unseres materiellen Körpers. Auf diese Weise öffnen wir all unsere wesentlichen Lebensfelder. Das siebte Zentrum, welches alle Ebenen integriert, entspricht der offenen Weite in der stillen Meditation - dem letzten Teil dieser Praxis.

Folge den anschließenden Visualisierungen nur, wenn sie dir angenehm sind. Wichtig ist, dass du dich bei dieser Arbeit wohl fühlst und du den Eindruck hast, dass dich die beschriebenen Bilder unterstützen und nähren. Es kann sein, dass dir während der Arbeit andere Bilder und Erfahrungen entstehen. Wenn du das Gefühl hast, dass diese dir mehr entsprechen, kannst du selbstverständlich deinen eigenen Bildern und Erfahrungen folgen. Wenn hingegen eine Erfahrung unangenehm oder überflutend wird, öffne deine Augen und komm auf diese Weise zurück in die unmittelbare Realität deiner Atmung, deines Körpers und der Umgebung.

### DIE EBENE DES BAUCHES

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Ebene des Bauches. Sein Zentrum liegt etwa fünf Finger unterhalb des Nabels. Die rhythmisch pulsierenden Wellen der Atmung öffnen und durchströmen diesen Ort unablässig. Wenn es dir angenehm ist, kannst du hier deine Hände auflegen und dich weiter in diese Gegend hinein sinken lassen. Hier geht es nicht länger darum, etwas zu tun, sondern ausschließlich, dich dieser pulsierenden Tiefe von Bauch und Becken hinzugeben.

Verweile hier für etwa ein bis fünf Minuten .

### DIE EBENE DES HERZENS

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam durch die Mitte des Körpers hinauf, bis auf die Ebene deines Herzens. Lass dich auf die freundliche und annehmende Weite dieses Raumes ein. Auch hier kannst du zur Unterstützung deine Handflächen auflegen.



Die Ebene des Bauches



Ihre wärmende Erdung erleichtert einen angenehmen und tiefen Kontakt. Lasse sich diese Berührung wie ein feines, unsichtbares Lächeln ausdehnen und verweile in dieser freundlichen, annehmenden Weite.

Bleibe für weitere etwa ein bis fünf Minuten.

#### DIE EBENE DES GEISTES

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit den Körper hinauf und sammle sie an dem Punkt, etwa einen Fingerbreit oberhalb der Augenbrauen. Lass dich ein auf diesen Ort von konzentriertem und klarem Bewusstsein. Wenn es dir angenehm ist kannst du ein helles und strahlendes Licht visualisieren.

Verweile hier für etwa ein bis fünf Minuten

#### ABSCHNITT III - STILLE MEDITATION

Zunächst haben wir unser Vertrauen auf der Ebene des Körpers genährt, anschließend haben wir den Kontakt zu feineren Ressourcen in uns aufgenommen. Im letzten Teil integrieren wir die vorangegangenen Erfahrungen, lösen uns von ihnen und gehen über sie hinaus.

Dafür lasse deine Aufmerksamkeit vom Punkt zwischen den Augenbrauen zurück auf die Ebene deines Herzens sinken. Lasse dich ein weiteres Mal auf die freundliche und annehmende Weite dieses Raumes ein.

Nun dehne diese Weite über deinen gesamten Körper aus, so weit bis er vollkommen von ihr erfüllt ist, vollständig von ihr umgeben.

Zurück bleibt achtsame, annehmende Atmung - atmende Annahme.

Lasse jeden aufsteigenden Gedanken wieder los. Schau auf den Raum zwischen deinen Gedanken.



Die Ebene des Herzens



Die Ebene des Geistes

Wenn einzelne Gedanken sehr intensiv und präsent sind, werde dir dieser achtsam und annehmend bewusst. Identifiziere dich nicht mit ihnen und versuche, ihren Inhalt nicht zu werten, sondern betrachte sie annehmend und freundlich. Auf diese Weise werden sie mehr und mehr ihre fesselnde Kraft verlieren.

Wenn sich deine Gedanken fortwährend und hartnäckig in Erinnerungen, Plänen und Bildern verlieren, kannst du deine Atemzüge zählen. Auf diese Weise verschaffst du dem Geländer mehr Substanz und deinem Geist die Möglichkeit, sich besser festhalten zu können. Zähle wie folgt: Einatmung - Eins, Ausatmung – Eins. Einatmung - Zwei, Ausatmung - Zwei, usw. bis Zwanzig und beginne wieder bei Eins.

Wenn sich dein Geist vom Atem löst, ohne von neuen Inhalten erfüllt zu werden, bleibe in der gegenstandslosen Weite dieses Bewusstseins.

Wichtig ist, dass du dem, was auch geschieht, annehmend und freundlich begegnest. Bleibe ohne Wertung gegenüber deiner Meditation, denn wenn du eine Meditation, welche von vielen Gedanken begleitet war als „schlecht“ bewertest, widerrufst du die in ihr kultivierte Haltung der bedingungslosen Annahme.



Stille Meditation

## ABSCHLUSS

Schon fünf Minuten täglicher Meditation führen nach wenigen Wochen zu messbaren Veränderungen im Gehirn, und wie eingangs erwähnt, ist die mit der Meditation verbundene Praxis der Entspannung ein wesentliches Element dieser Veränderung. Stress aktiviert einen Bereich in unserem Gehirn, der Hypothalamus genannt wird. Von hier ausgehende Hormone alarmieren die Hirnanhangdrüse von der aus wiederum Botenstoffe zu unseren Nebennieren gesandt werden. Diese schütten die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus. Unter normalen Umständen klingt Stress schnell wieder ab. Chronischer Stress kann dagegen bis hin zu Depressionen führen. Es ist erwiesen, dass solche Überbelastungen die Hirnstrukturen, welche für das Gedächtnis und Lernen zuständig sind, beeinträchtigt und evt. sogar schrumpfen lassen. Zudem hemmt Stress die Produktion des Glückshormons Dopamin. Dopamin reguliert verschiedene Aspekte des vegetativen Nervensystems und darüber die Durchblutung innerer Organe. Die körperorientierten Aspekte der MAP-Meditation wirken dem Stress zunächst auf der Gewebe- und Muskelebene entgegen. Hier stimulieren die feinen, mit der Atmung verbundenen Bewegungen den Parasympathikus, den sogenannten „Ruhenerv“ des vegetativen Nervensystems, welcher für Regeneration, Schonung und Erholung zuständig ist. Zudem stärken die Bewegungen unser Körperbewusstsein und Vertrauen. Stress hat viel mit archaischen Mustern von Angriff und Verteidigung zu tun. Daher bewirkt das Gefühl, im eigenen Körper sicher und geborgen zu sein, dass sich die Muster von chronischem Stress mit der Zeit wieder auflösen können.

Meditation verändert nicht nur die Aktivitäten des Gehirns, sondern auch seine Strukturen. Forscher am Bender Institut für Neuroimaging in Gießen haben unter der Leitung von Diplom Psychologin Britta Hölzel die Dichte der grauen Substanz des Gehirns gemessen. Sie besteht vorwiegend aus Nervenzellkörpern und steht eng mit unserer Wahrnehmung in Verbindung. In ihr werden die Signale von sehen, hören, schmecken, fühlen und denken verarbeitet. Während der Meditation unterstützen wir diesen Bereich durch die körperorientierten Visualisierungen und durch die Entwicklung von annehmender Achtsamkeit. Die Untersuchungen am Giessener Bender Institut konnten nachweisen, dass die Dichte der grauen Substanz in unserem Gehirn durch eine regelmäßig Meditationspraxis nicht nur aktiviert wird, sondern sogar wieder zunimmt. Außerdem werden schon nach wenigen Wochen die Verbindungen unter den einzelnen Hirnarealen, welche in der sogenannten weißen Substanz liegen, messbar gestärkt.

Das Ziel von Meditation ist kein Zustand. Was wir in ihr entwickeln sind die prozesshaften Qualitäten von Annahme, Achtsamkeit und Hingabe. Sie wirken weit über den Zeitraum der Übung hinaus und haben das Potential, einen tiefen Einfluss auf unser Leben auszuüben. Ein solches "mit-uns-fühlen" ist nicht egoistisch. Vielmehr ist es die Grundlage, um auch mit Anderen fühlen zu können. Durch diese Fähigkeit werden wir zunehmend von dem Zwang befreit, narzisstische und egozentrierte Reaktionen ausagieren zu müssen.

Wenn wir uns unseren Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen mitfühlend und achtsam hingeben, werden sie zu einer heilsamen Grundlage aller Aspekte des Lebens. Und es ist das Vertrauen in diese Qualität, welche uns trägt und geborgen hält.

## KURZER ABLAUF

Der gesamte Ablauf dauert etwa zwanzig Minuten.

Die Zeitangaben der einzelnen Schritte können beliebig verändert und angepasst werden.

## DER KÖRPER

Kurzes Ankommen im Stehen

Kreisen der Füße

Zehenspitzen - Stehen

Zehen krallen - Zehen entspannen

Halbmond

Vierfüßler

Stellung des Kindes

Jeweils drei Atemzüge

Fünf Pendelbewegungen

Fünf Pendelbewegungen

Drei bis fünf Atemzüge

Fünf Pendelbewegungen

Fünf Atemzüge

Sitzen

Gründlich einrichten

Drehen vom Rücken

Kopf seitlich

Kopf vor und zurück

Jeweils fünf Atemzüge

Drei mal zu jeder Seite

Drei mal vor und zurück

Entlang der Wirbelsäule Zentrieren

Einige Augenblicke

## INNERE WELTEN

### DIE EBENE DES BAUCHES

Richte dich aus auf die Ebene deines Bauches.

Lass dich ein auf seine Tiefe und die pulsierenden Wellen der Atmung in diesem Raum.

Zwei Minuten oder länger.

Anschließend wandere den Körper weiter hinauf.

### DIE EBENE DES HERZENZ

Lasse dich ein auf die Ebene deines Herzens und ihre freundliche und annehmende Weite.

Zwei Minuten oder länger.

Anschließend wandere den Körper weiter hinauf.

#### DIE EBENE DES GEISTES

Sammele dich an dem Punkt etwas oberhalb deiner Augenbrauen.  
lasse dich ein auf diesen Ort von konzentriertem, gesammeltem Bewusstsein.

Zwei Minuten oder länger.

Anschließend lasse dich zurück sinken auf die Ebene deines Herzens.

#### STILLE MEDITATION

Lasse dich ein auf die annehmende und freundliche Weite dieser Ebene.

Dehne diesen Raum über deinen gesamten Körper aus, bis du von ihm vollkommen erfüllt bist, vollständig umgeben.

Fünf Minuten oder länger

ENDE

## MARTIN WITTHÖFT

Martin Witthöft hat eine fünfjährige Ausbildung in „Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie“ bei David Boadella, Schweiz sowie eine Fortbildung zum Yogalehrer im „Sivananda Yoga Dhanwanthari Ashram“, Süd-Indien abgeschlossen. Neben der psychologischen Perspektive hat er eine dreijährige Ausbildung zum freien Maler und Bühnenbildner bei Andrej Woron, Berlin, sowie verschiedene Fortbildungen im Bereich der Psychotherapie absolviert.

In den vergangenen 15 Jahren entwickelte er eine eigenständige, integrative und erfahrungsorientierte Synthese aus Psychologie und Spiritualität, die „MAP Sadhana“. Ihre Grundlagen, Arbeitsweisen und Anwendungsmöglichkeiten wurden erstmalig 2010 in einer Zeitschrift für Psychotherapie veröffentlicht.

Martin Witthöft lebt mit seiner Frau Pia Witthöft und einer gemeinsamen Tochter in Berlin. Seit 2004 arbeitet er in eigener psychologischer Praxis (Einzelarbeit, Paare, Gruppen) sowie als Dozent für „Yogapsychologie“ an Yogaschulen, auf Kongressen und Workshops. Er ist Autor verschiedener Fachartikel zum Thema integrative Yogapsychologie.

Gründungsmitglied und Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie, Ausbildungsleitung

## INSTITUT FÜR YOGAPSYCHOLOGIE

Martin Witthöft  
Taborstr. 17  
10997 Berlin  
Tel.: 01590 – 11 54 64 8  
Map-sadhana.com  
Yogapsychologie.com  
Email: info@yogapsychologie.com

Tel. 0049 (0)761 6129430  
info@yogapsychologie.com