

life and spirit



Newsletter Juli 2011

Inhalt:

MEDITATION

- Eine weitere wissenschaftliche Studie
- Unser kostenloses Angebot: Achtsamkeitsmeditation

LICHTKRISTALL-WERKEZUGE

- Vorstellung des Lichtkristall-Werkzeugs „Magen-Rad“

YOGA NIDRA

MEDITATION

Hirnforschung. Meditation lindert Schmerzen so gut wie Arznei
Von Hristio Boytchev

Wenn es wehtut, kann Meditieren helfen - und das verblüffend effektiv. Im Experiment stellte sich heraus, dass Geistesübungen Schmerzen ebenso gut lindern können wie starke Medikamente. Zugleich konnten die Forscher messen, was dabei im Gehirn passiert.

Meditieren ist keine Esoterik: Immer mehr Vorteile werden durch die Wissenschaft untermauert. Studien zeigen, dass sie Konzentration und Aufmerksamkeit verbessert, doch für die Medizin besonders interessant ist ihre positive Wirkung bei Schmerzen. Forscher um Fadel Zeidan von der Wake Forest University (US-Bundesstaat North Carolina) haben diesen Effekt jetzt nicht nur in seiner Stärke gemessen, sondern auch die entsprechenden Vorgänge im Gehirn nachgewiesen.

Die Studie, erschienen im "Journal of Neuroscience", zeigt, dass die Wirkung schon nach kurzer Übung einsetzt: An nur vier Tagen bekamen 15 Personen eine Einweisung im Meditieren, insgesamt dauerte das Training knapp eineinhalb Stunden. Bei der sogenannten **Achtsamkeits-Meditation** lernten die Teilnehmer, sich hauptsächlich auf ihren Atem zu konzentrieren.

[...]

Dass Meditation Schmerzen lindern kann, ist in den vergangenen Jahren mehrfach belegt worden. Doch die Wissenschaftler um Zeidan wollten auch untersuchen, welche Hirnareale für diesen Effekt zuständig sind. Messungen im Kernspintomografen ergaben, dass die Aktivität im Gyrus postcentralis zurückging - eine Region im Großhirn, die unter anderem für die Wahrnehmung von Ort und Intensität von Schmerzen wichtig ist. Auch in anderen Hirnarealen fanden die Forscher Unterschiede durch die Meditation, etwa im orbitofrontalen Cortex, der an der Bewertung von Sinneseindrücken beteiligt ist. Zeidan und seine Kollegen vermuten, dass Meditation gerade wegen dieser Vielfalt an Wirkungsorten so effektiv ist. *(Quelle: 13.04.2011 Spiegel online)*

Die Achtsamkeitsmeditation

stellt in ihr Zentrum die Schulung der Bewusstheit und Achtsamkeit, die zu einem Leben in immer größerer Wachheit, innerer Freiheit und Erfüllung führt. Durch diese Meditation entsteht die Fähigkeit zu innerer Stille, zur Erkenntnis, zur Steuerung des inneren Erlebens und zur Hingabe, zur Integration von Emotionen (anstatt diese zu verdrängen). Es ist ein Weg zum Selbst.

Bei **life and spirit** findet jeden Montag von 19:15 bis 20:00 Uhr eine
kostenlose
Achtsamkeitsmeditation statt

YOGA NIDRA

Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga Nidra ist eine sehr wirkungsvolle Methode des Yogas, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnen kann. Nidra heisst übersetzt Schlaf, wobei Yoga Nidra nicht der Schlaf ist, wie wir ihn kennen, sondern eine bewusste Form des Tiefenentspannens darstellt.

Yoga Nidra ist eine Bewusstseinstechnik, die die Achtsamkeit trainiert und somit zum wachen „Schlaf der Yogis“ führt.

Gerade im völligen Entspannungszustand ist es möglich, aufkommende Gefühle oder Bewegungen des Geistes einfach nur zu registrieren und damit die Wahrnehmung bemerkenswert zu intensivieren. Wer Yoga Nidra regelmäßig praktiziert, erlebt einen Zustand der völligen Klarheit in Verbindung mit einer absoluten wohligen Entspannung. Gerade in solch einer Gemütsverfassung ist man durch die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit sehr aufnahmebereit. `Klarheit`, `völlige Bewusstheit`, `ausgedehnte Achtsamkeit`, `Wachheit`, `klare Wahrnehmung`, `wohlige Entspannung`, `Durchlässigkeit`, `Loslassen können` - dies sind Aussagen von Yoga Nidra-Übenden, die diesen Zustand beschreiben.

In diesem aufnahmebereiten und durchlässigen Zustand können sich überholte Denk- und Verhaltensmuster sowie Blockaden und deren Ursprung zeigen. Dies ist der erste Schritt zum Loslassen dieser veralteten Vorstellungen und Ideen. So kann Raum für kreatives Erleben, höhere Inspiration und tiefe Weisheit entstehen.

Ein wunderbarer Effekt von Yoga Nidra ist eine absolute Tiefenentspannung auf mehreren Ebenen. Muskelverspannungen sowie tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Diese Übungen sind verschiedene Anleitungen zur Wahrnehmung der Körperteile, des Atems, der Gefühle und Empfindungen sowie unterschiedliche Visualisierungen. Die Bewusstseinsübungen führen nicht nur zur Tiefenentspannung, sondern im Grunde zum „Tiefenbewusstsein“.

Bei **life and spirit** findet jeden Dienstag von 19:30 bis 20:15 Uhr
Yoga-Nidra
statt

Entspannen ist unsere Leidenschaft
Herzlichst
Karen Breddermann

Die Welt geht „Ascension“, gehen Sie mit?!

In diesem Monat stellen wir Ihnen in Anlehnung an den Vortrag „Magen“ aus der Vortragsreihe „Heilung aus spiritueller Sicht“ das passende Lichtkristall-Werkzeug, das „Magen-Rad“, vor. Die Lichtkristalle sind in der Wirkweise den Edelsteinen ähnlich. Da sie aus reinem, metallfreiem Glas und in einer expliziten geometrischen Struktur gearbeitet sind, bleiben jedoch keine Fremdenergien haften, so dass ein Kristall für verschiedene Personen verwendet werden kann und auch weitergegeben werden kann. Es behält immer seine Wirkung.



Der Energieräderkreis besteht aus 27 verschiedenen Rädern in 9 verschiedenen Farben in jeweils 3 verschiedenen Ausführungen. Jedes Rad hat seine ganz bestimmte Aufgabe.

Das „Magen-Rad“ ist das hellgelbe Energierad, das es in den Ausführungen Fortschritts-, Transformations- und Regenerationsrad gibt.



Je nach Bedarf kann es auf die Körperstelle, in diesem Falle die des Magens; aufgelegt werden oder an einer Kette in einer eigens dafür gefertigten Spirale getragen werden. Die Dauer richtet sich nach der Thematik, es kann entweder immer wieder für 10 Minuten oder durchgängig solange getragen oder aufgelegt werden, bis das Energiefeld in diesem Bereich, was dem Solarplexus-Chakra zugeordnet ist, ausgeglichen ist. Das ist der Zeitpunkt, wenn sich wieder das Wohlfühl einstellt.

Es lässt sich wunderbar und wechselwirkungsfrei mit den vom Arzt verordneten Maßnahmen kombinieren und unterstützt diese Maßnahmen. Anschließend können die drei hellgelben Räder im Wechsel als Kur zur dauerhaften Stabilisierung des Magens getragen oder aufgelegt werden. Ähnlich wie es der eine oder andere aus der Edelsteinkunde kennt. Kinder und Tiere, die noch viel feinstofflicher als Erwachsene sind; nehmen diese Unterstützung gerne an.



Auf dem Bild kommen die Energieräder bei einer akuten Magen-Darm-Verstimmung bei Katzenmädchen „Hazel“ zur Anwendung. Zu dem hellgelben Rad werden noch das grüne Vitalitätsrad und das rote Körper-Rad bei akuten Zuständen aufgelegt. Sie genießt ca. ½ Stunde lang die „Arbeit“ der Energieräder und bleibt liegen.

Nach 1 Stunde sind die Symptome bei ihr verschwunden.

Erleben Sie diese Lichtkristall-Werkzeuge im **life and spirit**-Treffpunkt. Dort können Sie sich kostenlos beraten lassen oder in einer Anwendung Ihr Energiefeld, Ihre Aura und Chakras in Balance bringen lassen. Eine halbstündige Sitzung kostet 25,00 Euro. Wer eigene Lichtkristall-Werkzeuge haben möchte, kann sie hier beziehen.

Ab September finden für Interessierte und Therapeuten Ausbildungen, Seminare und Workshops in Herne bei **life and spirit** statt.

Wir stehen Ihnen für Fragen während der Öffnungszeiten persönlich oder zu anderen Zeiten telefonisch zur Verfügung.

Energetik ist unsere Leidenschaft.

Herzlichst

Regina Schulz