

Wege zur heiteren Gelassenheit und lichten Klarheit



52 Handmade Alpes de Haute Provence 2020*

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

Klartraum.info

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

1.	Einführung: Ein Handikap oder ein blaues Wunder	2
2.	Hauptteil:	
2.1.1.	Vorbereitung durch Selbstbeobachtung: Träume oder Wache ich?	3
2.1.2.	Tiefes Durchatmen: Kontemplationsübung und Fantasiereise	5
2.1.3.	Atmen mit Selbstmassage	6
2.2.	Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?	8
2.2.1.	TMD-Trance für Zwischendurch	9
2.2.2.	TMD-Meditation am Abend	10
2.2.3.	Klartraumübung beim TMD-Dösen	11
2.2.4.	Atmen Schritt für Schritt	12
2.2.5.	Anhang mit weiteren Hilfsmittel	14
3.	2 Mentale Grundeinstellungen Im Disput Dem Glück auf der Spur	16
4.	Aquaaerobic und Aquagliding-Meditation	
4.1.	Ausstattung und Starthilfen	17
4.2.	20 Übungspunkte für Aquaaerobic	18
4.3.	15 Übungspunkte für Danceaerobic	20

Einführung: Ein Handicap oder ein blaues Wunder

Die Trance-Meditations-Dösen-Methoden (TMD), die ich auf den folgenden Seiten vorstelle, richten sich an Leserinnen und Leser, die offen für besondere Erfahrungen sind, aber gleichzeitig wissen, dass außergewöhnliche Erlebnisse meist in Träumen geschehen.

Viele Menschen, die sich mit fernöstlichen oder alternativen Entspannungsmethoden beschäftigen, berichten von beeindruckenden Erfahrungen mit charismatischen Lehrern. So hat unter anderem ein Lehrer durch autogenes Training den Atlantik mit einem Faltboot überquert und damit Aufsehen erregt. Ein Tai-Chi-Meister hat seine Schüler bei Vorführungen scheinbar mühe- und schwerelos durch die Luft gewirbelt. Ein buddhistischer Mönch meditierte zwei Monate lang regungslos, und ein 55-jähriger Klarträumer erlangte bei seiner ersten Teilnahme an der Skateboard-Europameisterschaft auf Anhieb den zweiten Platz.

Solche Leistungen sind bewundernswert, bieten jedoch den Schülern oft keine tiefere Erkenntnis, da Wachheit im Traum oder in der Trancemeditation nur individuell erfahrbar ist. Trotzdem folgen viele Menschen diesen Meistern voller Vertrauen, unabhängig von ihren Kenntnissen oder persönlichen Launen. Ich möchte darauf nicht neidisch sein, frage mich jedoch, ob spektakuläre physische Leistungen wirklich als Qualifikation für die Vermittlung von Entspannungsmethoden dienen sollten.

Mein persönliches Verständnis dieses Themas möchte ich anhand eines meiner Klarträume erläutern:

Nach einer Beerdigung, bei der sich Familie und Bekannte nach langer Zeit wiedersehen, begeben wir uns auf den ehemaligen Bauernhof meines Patenonkels, um die Trauerfeier ausklingen zu lassen. Der Hof, den ich aus früheren Zeiten in Erinnerung habe, hat sich in ein eindrucksvolles Anwesen verwandelt. Mein Patenonkel, der meine persönliche Entwicklung stets unterstützt hat, hat es mit großer Sorgfalt renoviert und ein kleines Traumschloss geschaffen. Vor dem Haus befindet sich sogar ein Teich mit exotischen Fischen, in dem ich mir vorstelle, Aqua-Aerobic zu betreiben.

Beim genaueren Hinsehen bemerke ich, dass mein Onkel noch immer seinem Patchwork-Stil treu geblieben ist: Edle Materialien sind mit einfachen kombiniert. Der Höhepunkt des Hauses ist jedoch ein Schwimmbad mitten in der Wohnküche mit sprudelnden Whirlpools, das vielen Menschen Wellness bietet. Der Pool gleicht einem überdimensionalen Holzbadezuber.

Plötzlich erscheint eine Rockband und fasziniert die klassisch liebenden Gäste mit mitreißenden Rhythmen und Gitarrenriffs. In diesem Moment wird mir klar, dass ich träume. Ich nutze diese Erkenntnis und beginne, vor den erstaunten Augen der Anwesenden zu schweben. Wie in einem Science-Fiction-Film laufe ich die Wände hinauf und an der Decke entlang. Die Gäste sind verblüfft und spekulieren darüber, ob ich nicht nur virtuell, sondern tatsächlich fliegen kann. Wäre dies real, so meinen sie, könnte ich mit dieser Fähigkeit als Filmdarsteller oder Guru ein Vermögen verdienen.

Um meinen Traum weiter zu testen, bitte ich einen Zuschauer, meine Hand zu ergreifen und mich zurück auf den Boden zu ziehen. Doch als er mich berührt, verfärbt sich seine Hand blau – und in diesem Moment endet der Traum.

Dieser Traum bleibt eine subjektive Erfahrung, ein „blaues Wunder“, das kein Außenstehender wirklich nachvollziehen kann. Dennoch ist es ein Phänomen, das ich mit den hier vorgestellten Methoden viele Male erfolgreich erleben durfte. Es hat meine kindliche Neugier nicht nur für meine Träume, sondern auch für meine Umgebung geweckt und erhalten. Denn die Prüfung des eigenen Bewusstseinszustandes ist nicht nur eine nächtliche, sondern auch eine tägliche Übung, die mich stets kritisch und aufmerksam für meine Erlebnisse macht.

Mein Wissen möchte ich gerne weitergeben. Doch mein Handicap ist, dass die Wunder, die ich in meinen Träumen erlebe, für andere schwer nachvollziehbar sind. Daher wende ich mich mit meinen Arbeitsblättern an Menschen, die für außergewöhnliche Erfahrungen im Traum offen sind. Die Übungen, die ich hier beschreibe und über Jahrzehnte entwickelt habe, basieren auf vielfältigen bewährten Entspannungstechniken. Meine Klartraumberichte dienen als Inspiration für die Methoden, die nicht nur anderen, sondern auch mir als Anleitung dienen.

Nicht alle TMD-Methoden, die ich hier vorstelle, müssen vollständig nachvollzogen werden. Die zentralen Übungen – Einführung, Kontemplation in „Tiefes Durchatmen“ und „Atmen Schritt für Schritt“ – auf den folgenden vier Seiten sind jedoch eine essenzielle Grundlage. Wer möchte, kann eine Fantasiereise anschließen, um die zuvor beschriebenen Inhalte zu vertiefen. Interessierte können zudem die ersten drei Teile von „Waches Träumen“ genauer studieren.

Technische und künstliche Hilfsmittel bleiben Geschmackssache. Doch mithilfe spezieller Klangstücke in MP3-Dateien kann ein tieferes Verständnis für die verschiedenen TMD-Ebenen gewonnen werden. (www.klartraum.info/meditation.html)

Ergänzend biete ich Methoden der Aqua- und Dance-Aerobic an. Diese Techniken ermöglichen es, das Schweben im Traum sowohl im Wasser als auch auf dem Land zu trainieren.

Träume Oder Wache Ich?



Vorbereitung durch Selbstbeobachtung: 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 auf einen unbestimmten Punkt:

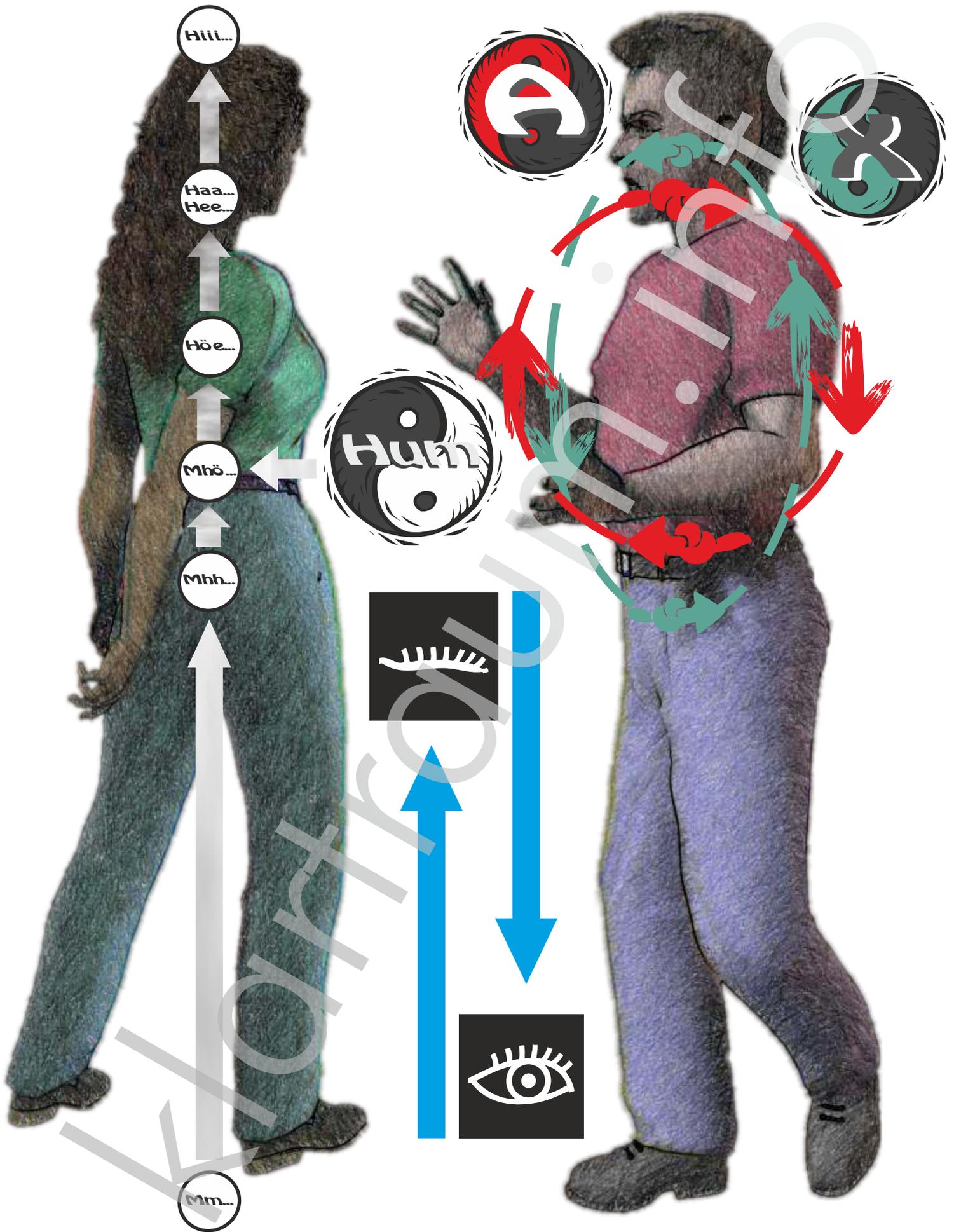
Wache ich ... >

Ausatmen bei halb geschlossenen Augen und Loslassen des Blickes: oder träume ich?

Damit die Frage 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 nahekommt. Der Gedanke soll dabei so bedeutungslos und wertfrei 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.



Tiefes Durchatmen

Kontemplationsübungen:

Diese Übungen dienen als Einstieg in Fantasiereisen oder zur Entspannung. Sie nutzen Selbstlaute, Silben (Mantras), Farben und Gestaltimaginationen, haben jedoch keine psychologische, physische oder mystische Bedeutung. Entscheidend ist die klare Umsetzung durch Wiederholung.

Atme entspannt – ein erzwungener Rhythmus ist nicht nötig. Falls Grübeln einsetzt, unterbreche die Übung, bis die Gedanken weiterziehen.

Hum-Übung: Beim Einatmen weiße Farbe vorstellen, beim Ausatmen Töne (Mmh, Mhö, Hee, Hii) durch verschiedene Körperbereiche spüren. Der Atem steigt auf wie eine Luftblase. Verspannungen lösen sich als grauer Rauch beim Ausatmen.

X-Übung: Beim Einatmen grüne Farbe in den Bauch lenken, beim Ausatmen schwarze Farbe über den Rücken abgeben. Der Mund bleibt geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen.

A-Übung: Dunkle Farbe beim Einatmen über den Rücken aufnehmen, rote Farbe beim Ausatmen mit dem Mantra „A“ über die Brust und den Kehlkopf führen. Der Mund ist geöffnet.

Atemübungen können jederzeit lautlos oder leise praktiziert werden. Summt man leise mit, sollte der ganze Körper mitschwingen. Zusätzliche Vertiefung erfolgt durch Beckenbodenspannung oder gezielte Augenbewegungen.

Gestaltimagination: Der Atem erscheint als lichte, bewegliche Gestalt, die Körper und Umgebung durchdringt und das Wohlbefinden beeinflusst.

Fantasiereise: Ein Tor zur inneren Welt

Die Augen geschlossen, der Atem ruhig, das Herz schlägt sanft im eigenen Rhythmus. Der Körper ruht entspannt auf einer festen Unterlage, die Arme und Beine ausgestreckt. Vielleicht plätschert leise Musik im Hintergrund, ein Echo ferner Welten.

Vor dem inneren Auge breitet sich eine saftig grüne Wiese aus. Die Erde trägt dich sicher, der Himmel öffnet sich weit über dir.

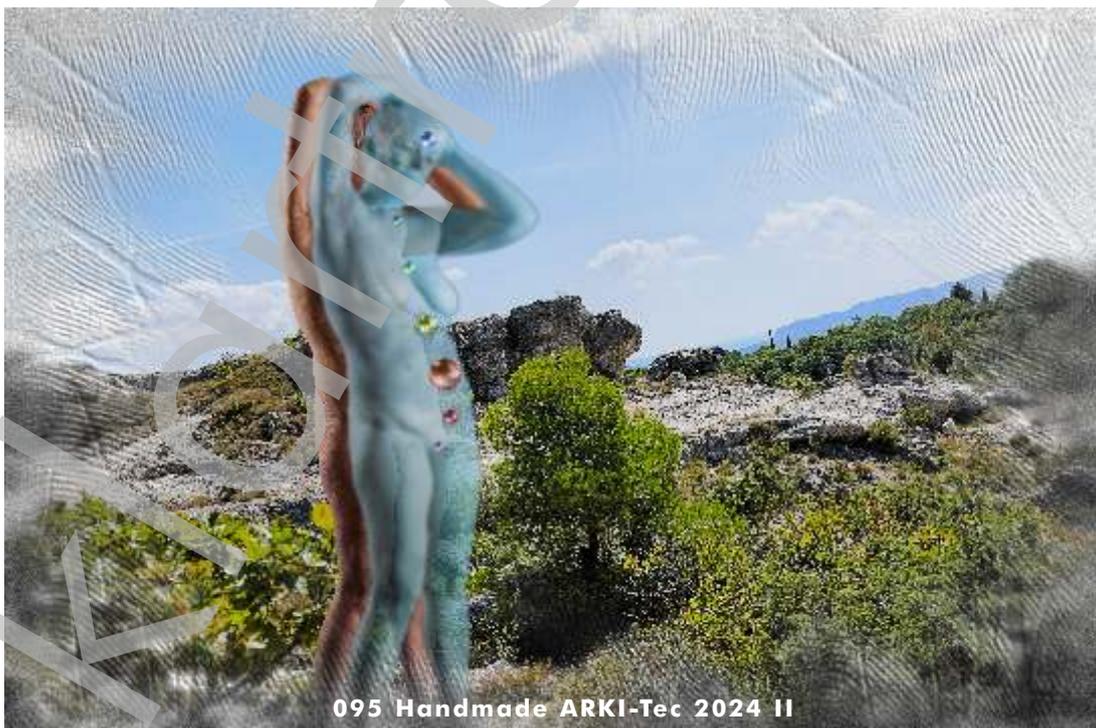
> **A-Übung:** Ein rotes Lagerfeuer knistert sanft, seine Flammen tanzen und verglimmen langsam in der Nacht.

> **Hum-Übung:** Du tauchst ein in reines, klares Wasser. Beim Auftauchen sprudelt dein Atem wie eine weiße Fontäne in den Himmel und löst sich in silbrigen Nebelschwaden.

> **X-Übung:** Der Wind streicht sanft über eine Wiese, lässt Blätter und Halme in feinen Wellen schwingen.

Die Atemzüge werden langsamer, fließender. Mit jedem Einatmen strömt weißes Licht in die Brust, mit jedem Ausatmen gleitet dunkler Rauch aus der Körpermitte hinaus. Das Mantra „Ainga“ klingt leise in dir nach.

Jetzt geschieht Magie – die Bilder erwachen, fließen von selbst weiter. Der Reisende gleitet tiefer in seine Traumwelt, wo Fantasie und Klarheit sich begegnen.



095 Handmade ARKI-Tec 2024 II

Atmen mit Selbstmassage

Regenbogenmassage mit Handmassagegerät:

2x Einatmen: das Atmen turnt mich an. Ausatmen: der Atem ist überall.

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

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

Ganzkörper abwechselnd rechte und linke Seite

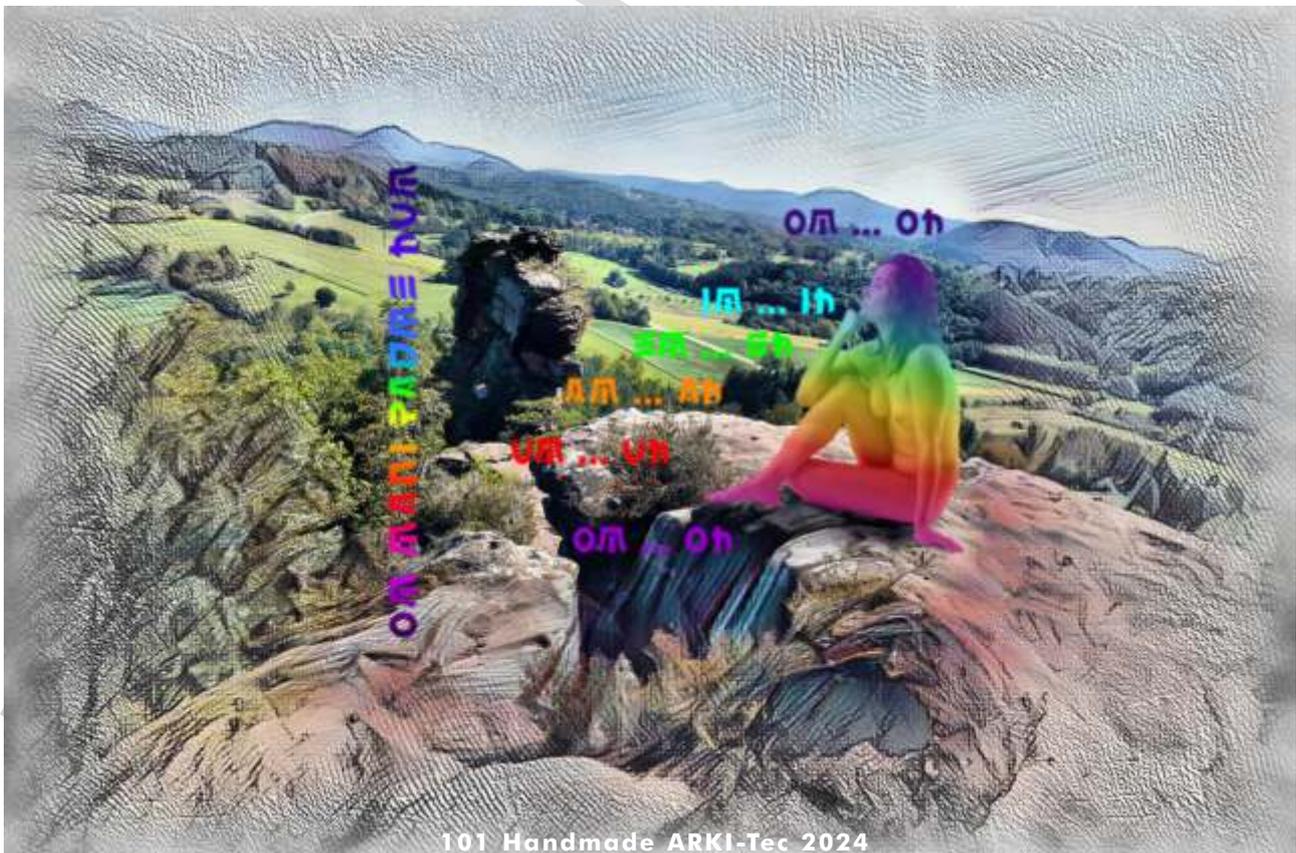
1. Fußmassage am Fußgelenk mit **oᄁ ... ᄁh**
2. Kniemassage mit **uᄁ ... ᄁh**
3. Hüftgelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
4. Nierenmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
5. Schultergelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
6. Scheitelpunktmassage mit **oᄁ ... ᄁh**

Arm abwechselnd rechte und linke Seite

1. Handmassage mit **oᄁ ... ᄁh**
2. Handwurzelmassage mit **uᄁ ... ᄁh**
3. Armbeugemassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
4. Schultergelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
5. Schlüsselbeinmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
6. Scheitelpunktmassage mit **oᄁ ... ᄁh**

2x Einatmen: Meine Stirn ist angenehm kühl. Ausatmen: Mein Bauch ist angenehm warm.

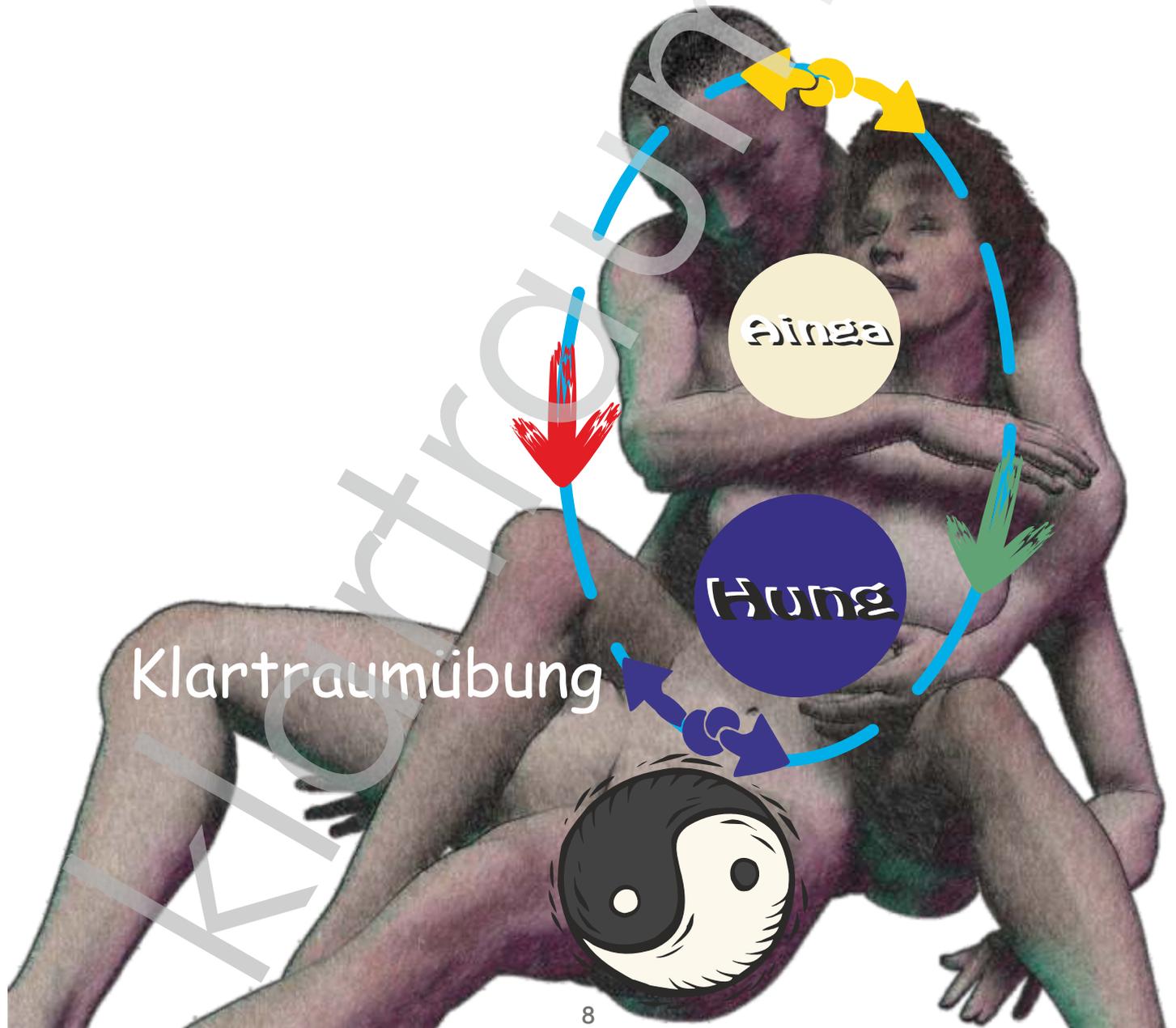
3x normal atmen, mit halb offenen Augen.



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?



Trancemeditation



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

1. Teil

TMD-Trance für Zwischendurch:

Mit speziellen MP3-Dateien (15–20 Min.) von www.klartraum.info/meditation.html kann man sich auf die tiefen Frequenzen der Trancemeditation einstellen. Wer das Buch besitzt, findet auf der beiliegenden DVD Stadt- und Landschaftsaufnahmen mit passender Klanguntermalung.

Körperliches Erleben der Bassvibrationen

Die tiefen Frequenzen lassen sich am besten mit Bodyshakern spüren, die an einen Trance-Meditation-Sessel montiert werden. Diese benötigen:

Autoendstufe (mind. 100 W mit Subwoofer-Regler)

Anschluss an PC, Discman oder den Subwoofer-Ausgang eines HiFi-Verstärkers

Stromwandler (10 A) für den Betrieb zu Hause

Ablauf der Trancemeditation

Diese Übung dient zur tiefen Entspannung und wird mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt. Sie beginnt in einem wachen Zustand (Betawellen: 30–13 Hz)* und führt über verschiedene Atemtechniken und Farbvisualisierungen in tiefere Bewusstseinsstufen.

Einstieg: Tief einatmen, um sich zu sammeln.

Kontemplation: 7 Atemzüge mit **roter** Farbvisualisierung und dem Mantra „Ah...“.

Vertiefung:

17 Atemzüge mit **weißer** Farbe und „Hum“ beim Einatmen

5 kurze Ausatemstöße mit „Haaa...“

7 ruhige Ausatemzüge mit „Mhöih...“

5 weitere kurze Ausatemstöße mit „Heee...“

Beim Aushecheln darf auch gelacht werden!

Übergangsphase: 7 Atemzüge mit **grüner** Farbe und „Mh...“ beim Ausatmen.

Übergang in Alphazustand (12–8 Hz)*:

5 langsame Atemzüge mit **weißem** Licht beim Einatmen, **schwarzem** Licht beim Ausatmen.

Schließlich, kurz nachdem die Tiefschlafphase (Deltawellen: 1–3 Hz)* angedeutet wurde, geht es über in die

Meditationsphase (Thetawellen: 7–4 Hz)*:

7–12 Minuten Entspannung, begleitet von einem kurzen „Aufwecken“ (Gammawellen: 40 Hz)*, um Klarträume zu fördern.

Licht- und Farbempfindungen

Zum Abschluss erscheinen bei halb geschlossenen Augen verschiedene Farben. Durch leichtes Zwinkern oder Verdrehen der Augen intensiviert sich die Wahrnehmung. Das Blickfeldzentrum wird unscharf, wäh-

rend die Ränder deutlicher werden. Die Netzhautpunkte (Matrix) treten in den Vordergrund, wodurch spontane Fantasiebilder oder Halluzinationen entstehen können.

Tipps für eine bessere Atmung

Freie Nasenatmung ist wichtig. Bei Verstopfung helfen:

Salzhaltige Nasensprays oder Nasivin

Punktreflexmassage am oberen Nasenbein

Ein Dampfinhalator, wenn möglich, elektrisch

Einen Gang in die Dampfsauna bei 50° bis 60°

Trance-Meditation-Sessel

Mein erster selbst gebauter Trance-Meditation-Sessel kostete ca. 350 EUR (ohne Monitor) und hat sich besonders bei den Abendmeditationen mit Selbstmassage bewährt. Wer einen leichten Monitor besitzt, kann diesen zur zusätzlichen Bildvisualisierung aufstellen.



*Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen werden als Gehirnströme in der Elektroenzephalografie (EEG) gemessen. Sie sind hier in körperbetonte Bässe übersetzt worden. In Schlaflaboren wurde erfolgreich in der REM-Phase mit elektronischen Gammastromstößen von 40Hz Schlafende sanft zum Klarträumen geweckt. Auch bei einem Nickerchen sind klare Träume spontan möglich.

Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

2. Teil

TMD-Meditation am Abend:

Meditation & Trance: Eine entspannende Vorbereitung

Körperliche Vorbereitung

Setze dich in einen bequemen Sessel mit einer Sitz-Massage-Matte und einem Nacken-Massagekissen (z. B. Dr. Scholl). Das Kissen kann auch für eine Fußmassage genutzt werden. Lass deinen Körper 5–15 Minuten lang sanft durchvibrieren und kneten – verschiedene Intervall- und Frequenzeinstellungen können ausprobiert werden. Begleitend kannst du ruhige Musik hören und sanfte Diashows oder Videos in einem Medienplayer abspielen.

Wichtig: Die Bildinhalte sind nebensächlich – sie sollten beruhigend und fließend überblenden.

Atemkontrolle & Farbvisualisierung

Einatmen: Augen öffnen

Ausatmen: Augen halb schließen

Wahrnehmung: Die Bilder können über den Bildschirmrand hinaus wirken

Farben & Atem: Die gesehenen Farbtöne können die Atemrichtung unterstützen

Punktreflexmassage gegen Verspannungen

Sanfte Massage von Händen, Füßen, Nacken oder Gesicht

Shiatsu-Technik mit kreisendem Daumendruck oder Magnetspitze

Orientierung an Reflexpunkten (siehe Abbildung)

Meditation & Trance

Nach der Massage folgt eine 10–30-minütige Ruhephase. Ein dunkler Raum und Ohrstöpsel helfen, äußere Reize zu minimieren. Alternativ kann man sich auch nur auf Musik und Visualisierungen mit Subwoofer konzentrieren.

Meditationstechnik

Unhörbar das Mantra „Ainga“ singen

Langsame, entspannte Atemzüge (20–30 Sek. pro Zyklus)

Beim Einatmen Fokus auf einen Punkt oberhalb der Körpermitte

Beim Ausatmen Fokus auf einen Punkt unterhalb der Körpermitte

Vorstellung des Yin-Yang-Symbols zur Balance

Verstärkte Wahrnehmung: Stelle dir vor, du sitzt vor einem Fenster und beobachtest das Geschehen draußen – ruhig und gelassen wie ein distanzierter

Betrachter.

Körperliche Entspannung

Alle Kontaktpunkte mit der äußeren Welt werden mit schwarzer Farbe verbunden

Bewusstes Spüren: Kribbeln in den Armen, Druck auf dem Sitz, Geräusche von außen

Beim Ausatmen systematisch entspannen – von den Füßen bis zum Kopf

Gedanken & Träume: Erinnerungen oder Bilder tauchen auf und verschwinden, ohne emotionale Bindung. Falls ein äußeres Ereignis zu sehr beschäftigt, die Meditation kurz unterbrechen.

Übergang zum Klartraum

Wenn der Körper fast eingeschlafen ist, stelle dir eine kristallene, fließende oder tropfenförmige Form in deinen Händen vor.

Warte ab, ob sich Traumbilder entwickeln.

Sobald ein Bild klar wird, langsam loslassen und die Stille genießen.

MP3-Meditation zur Unterstützung

Eine 35-minütige MP3-Datei auf www.schader.net/meditation.html kann helfen, sich auf verschiedene Schwingungstufen einzustellen:

Einstieg (Betawellen: 30–13 Hz) Tiefe Atemzüge zur Aktivierung

Entspannung nach 5 Minuten (Alphawellen: 12–8 Hz) Atmung synchron mit Augenbewegungen

Übergang in die Tiefenentspannung (Deltawellen: 1–3 Hz)

31-minütiger Traumzustand (Thetawellen: 7–4 Hz) mit halb geschlossenen Augen

Sanftes „Aufwecken“ (Gammawellen: 40 Hz) verhindert Einschlafen

Diese Struktur hilft, zwischen Wachheit, Entspannung und Klarträumen mühelos zu wechseln.



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

3. Teil



TMD-Meditation am Abend:

Klarträume – Anleitung für bewusstes Träumen

Voraussetzungen für Klarträume

Um bewusst träumen zu können, sind einige Vorbereitungen wichtig:

Führen eines Traumtagebuchs zur besseren Erinnerung an Träume.

Erinnerung an ungewöhnliche Traumsequenzen und wiederkehrende Traummuster.

Auseinandersetzung mit Alpträumen, um persönliche Konflikte zu verarbeiten.

Ein optimales Setting vor dem Schlafengehen beinhaltet:

- ✓ Genügend Schlafzeit einplanen
- ✓ Entspannter Abendausklang (kein Sport, keine aufregenden Informationen, Alkohol oder Drogen vermeiden)
- ✓ Fantasiereise oder Atemübungen als Einstimmung

Einschlaftechnik & Liegepositionen

Seitenschläferposition („Löwenposition“) wählen:

Eine Hand neben dem Kopf, die andere leicht abseits

Nacken mit einem keilförmigen Kissen (z. B. Tempur) unterstützen

Beim Dösen das Mantra „Ainga“ leise in Gedanken wiederholen

Nach der ersten Schlafphase (3–4 Stunden):

Falls möglich, in die Rückenlage („Königposition“) wechseln

Das Mantra „Hung“ anstelle von „Ainga“ verwenden

Atmung langsam steuern – beim Ausatmen auf einen Punkt unterhalb der Körpermitte konzentrieren

Nach der zweiten Schlafphase (2–3 Stunden):

Liegeposition beibehalten

Traumbilder bewusst wahrnehmen oder sich bildhaft vorstellen

Falls Grübeleien auftreten, hilft eine vertiefte Atemübung

Technische Hilfsmittel zur Klartraumförderung

Vibrations-Alarm-Uhr:

Sanftes Wecken nach ca. 4 Stunden Schlaf

NovaDreamer-Schlafmaske:

Erkennt den REM-Schlaf und sendet in regelmäßigen Abständen Lichtsignale

Das rote Blinklicht erscheint im Traum als heller-dunkler Kontrast und kann als Signal für einen Klartraum dienen

Bewusstseinstests im Traum

Falls ein starkes Signal im Traum bemerkt wird, kann man prüfen, ob man träumt:

Gibt es etwas Ungewöhnliches oder Absurdes in einer normalen Situation?

Ist die aktuelle Alptrautmsituation möglicherweise ein Traum?

Warum verhalten sich Objekte oder Personen merkwürdig?

Warum fühle ich mich machtlos oder gelähmt?

Besitze ich plötzlich übernatürliche Kräfte?

Möglichkeiten im Klartraum

Sobald Klarheit über den Traumzustand besteht, lassen sich spannende Dinge ausprobieren:

Alptrautmfiguren befragen

Traumfiguren bewusst begegnen

Im Raum schweben oder fliegen

Sex mit einer Traumperson erleben

Antworten auf essenzielle Fragen erhalten

Paranormale Fähigkeiten testen

Kreative Ideen und Lösungen entwickeln

Eigene Traumbilder oder Musik erschaffen

Mit geschlossenen Augen meditieren

Kosmisches Licht im leeren Raum erfahren

Den Klartraum verlängern

Loslassen und passiv in der Traumwelt treiben lassen, ohne die Wachheit zu verlieren

Den Blick am Traumboden halten, um nicht abrupt aufzuwachen

Wichtiger Tipp:

Der feste Entschluss, im Traum die Signale zu erkennen, ist essenziell. Doch dieser Entschluss muss aus innerer Überzeugung kommen und könnte mit einer konkreten Traum-Aufgabe verbunden sein – reine Willenskraft reicht nicht aus.

Atmen Schritt Für Schritt

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

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: Das Atmen beobachtet mich.

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

Ausatmen: entspannen. (0 %)

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

3x normal atmen ohne Unterleibskontraktion.

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

2x Einatmen: das Atmen turnt mich an. Ausatmen: der Atem ist überall.

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

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

2x Einatmen: mein Atem ist ruhig. Ausatmen: mein Herz schlägt gleichmäßig.

Mehrmals normal atmen, mit halb offenen Augen. Blick schweifen lassen:

Atemübung (~5 Minuten), mit Farb/Licht-Imagination 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 **Weiß** in den Bauch ein. Halte den Atem und atme **langsam** von Füßen über 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: **Meine Stirn ist kühl**. Ausatmen: **Mein Bauch ist warm**.

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 turnt mich an. Ausatmen: Das Atmen beobachtet mich.

~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.) **Mhöiii ...** ausatmen und loslassen (10sek.)

~7x **grün** einatmen, mit Beckenboden anspannen. **Mhn ...** ausatmen und loslassen (10sek.)

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

~2x Einatmen: **Wache ich ...** Ausatmen: **oder Träume ich**.

Atmen Schritt Für Schritt

~5x HUM einatmen **Ainga** ausatmen ohne Beckenbodenkontraktion (20-30sek.)

~2x Einatmen: **mein Atem ist ruhig**. Ausatmen: **mein Herz schlägt gleichmäßig**.

Mehrmals normal atmen mit halboffenen Augen:

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

Fortfahren mit **Waden, Oberschenkel, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Schlüsselbein, rechte Schulter > Arm > Hand, linke Schulter > Arm > Hand, Kopf und Körper**

Anschließend...! Einatmen: **Der Atem ist bewusst**. Ausatmen: **Der Körper döst**.

Nacheinander...! Einatmen: **Der Atem spricht, schmeckt, riecht, hört, sieht und denkt**.

Ausatmen: **Körper > Mund, Nase, Zunge, Ohr, Auge und Gehirn döst**.

~5x HUM einatmen **Hung** ausatmen ohne Beckenbodenkontraktion (20-30sek.)

Jeweils nach den Atemübungen zum Einschlafen:

Einatmen zur rechten Bauchseite: **Wache ich ...** Ausatmen in den leeren Raum: **oder Träume ich**.

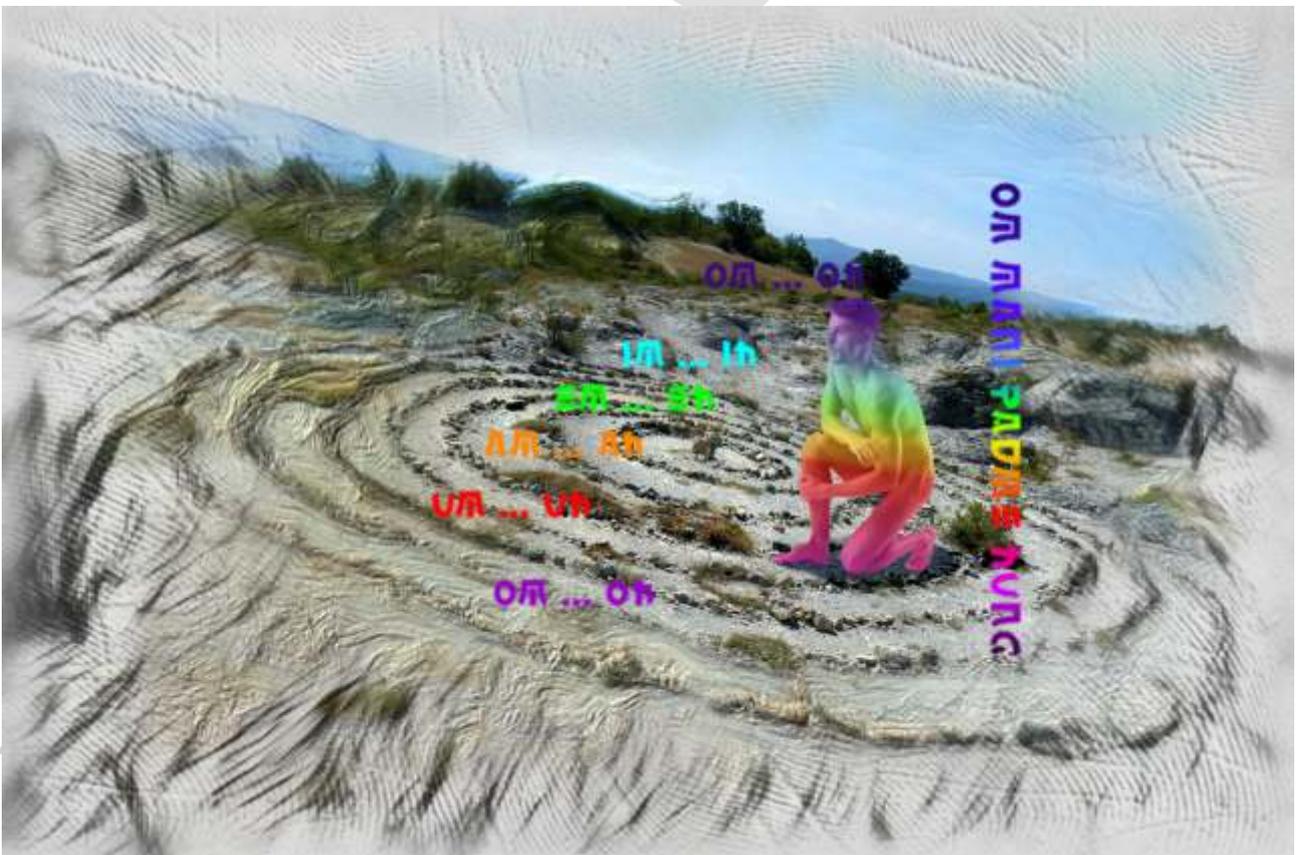
Zum Aufwachen

~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 Atem beobachtet mich.



Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

Anhang mit weiteren Hilfsmittel

Erweiterte Trancetechniken: Visualisierung, Vaporizer, Alkohol & Atemmethoden

1. Visualisierung mit einem Medienplayer

Eine faszinierende Möglichkeit zur Unterstützung der Trance ist die Nutzung von Visualisierungssoftware, wie sie z. B. die kostenlosen Winamp mit MilkDrop V. 2.25 und iTunes oder die kostenpflichtige G-Force-Software bieten. Diese Programme erzeugen farbenfrohe, fraktale Muster, die sich rhythmisch zur Musik bewegen und eine hypnotische Wirkung entfalten.

Erweiterung mit eigenen Bildern in G-Force:

Fotos können eingebunden und farblich angepasst werden, um die Visualisierung noch persönlicher und intensiver zu gestalten.

Dies ermöglicht ein einzigartiges, psychedelisches Erlebnis.

Die Platinum-Version von G-Force ist empfehlenswert, da sie sowohl als Plugin für verschiedene Medienplayer als auch eigenständig genutzt werden kann.

2. Vaporizer: Schonender Konsum psychoaktiver Kräuter

Wer psychoaktive Substanzen nutzen möchte, sollte einen Vaporizer in Betracht ziehen, z. B. den Vapir Air2.

Vorteile gegenüber dem Rauchen:

- ✓ Keine schädlichen Verbrennungsstoffe (Teer, Kondensate).
- ✓ Effizientere Aufnahme: Die Wirkstoffe werden direkt in den Blutkreislauf aufgenommen.
- ✓ Geringerer Verbrauch: Eine fingerhutgroße Menge gemahlener Kräuter reicht oft aus.
- ✓ Temperatursteuerung: Kräuter werden zwischen 170° und 200 °C schonend verdampft.

Inhalationstechnik:

Tief einatmen und den Dampf für einige Sekunden in der Lunge halten.

Langsam ausatmen – ähnlich wie bei der Hum Mhöii-Atemübung.

Die Wirkung setzt innerhalb weniger Minuten ein.

Mögliche Wirkungen:

Klarträume sind auch nach der Einnahme möglich.

Tiefenentspannung während der Trancemeditation.

Geeignete Kräutermischung:

Johanniskraut & Baldrian – beruhigend, krampflösend, fördert Gelassenheit.

3. Alkohol als Tranceverstärker (optional)

Milde Alkohol-Lösung (20–25 %) kann mit einem Rachenzerstäuber (z. B. Kamillosan Spray) in den Mund gesprüht werden.

Anwendung: Einige Tropfen auf die Zunge geben und zwischen Gaumen und Zunge halten.

Effekt: Unterstützt die Trance, verstärkt Entspannung und Körperwahrnehmung.

4. Atemtechniken als natürliche Alternative zu Substanzen

Wer ohne psychoaktive Mittel auskommen möchte, kann durch gezielte Atemtechniken einen rauschähnlichen Zustand erreichen.

Techniken:

Hechelatmung (Hum Ha, He ...) beschleunigte Atmung führt zu erhöhter Sauerstoffaufnahme und einem tranceartigen Zustand.

Langsames Ausatmen nach kurzem Einatmen (Hum Mhöii ...) steigert die Kohlendioxidkonzentration im Blut, was bewusstseinsweiternd wirkt.

Kohlendioxid-Technik mit Plastikbeutel (vorsichtig anwenden!):

In einen 3–5 Liter großen Plastikbeutel hecheln.

Beutel kurz an Mund und Nase halten und langsam einatmen.

Achtung: Kribbeln in den Fingerspitzen ist ein Zeichen für einen gesteigerten Kohlendioxidspiegel – dann wieder normal atmen!

Physiologische Wirkung:

- ✓ Steigert die Sauerstoffaufnahme.
- ✓ Senkt den Blutdruck.
- ✓ Fördert Desinfektionseffekte im Körper.



Diese Technik kann Meditation und Trance intensivieren, ohne zwangsläufig auf psychoaktive Substanzen zurückgreifen zu müssen.

Wichtig:

Bei bewusster, kontrollierter Anwendung sind diese Methoden ungefährlich, anregend und klärend.

5. Die „4711-Regel“ für sicheres Atmen

Um einen entspannten Atemrhythmus beizubehalten:

HUM Einatmen bis 4 zählen.

HUNG Ausatmen bis 7 zählen.

Zwischen Ein- und Ausatmen eine kurze Pause einlegen.

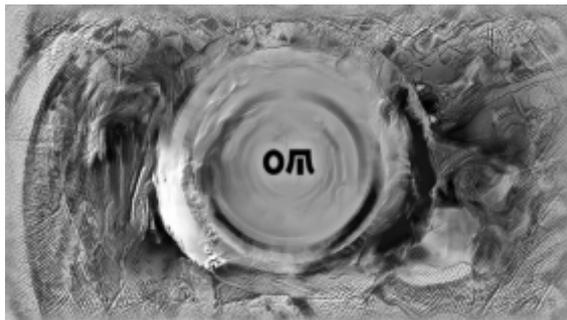
Augen zu 50–70 % geöffnet halten und den Blick in die Ferne auf einen unbestimmten Punkt richten.



46 Handmade ARKI-Tec 2024



45 Handmade ARKI-Tec 2024



1 Handmade ARKI-Tec 2024 II



104 Handmade ARKI-Tec 2024 II

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 Müdigkeit 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 Antreiber und Besserwissern 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 Albträumen weg, denn im Traum kannst Du ohne Gefahr Dich Deinen Ängsten bewusst stellen und für Dich einen Weg zum Licht finden.
10. Misstraue 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 MP3-Player in einer wasserdichten Hülle. Mittlerweile gibt es gute, wasserdichte MP3-Player, die direkt am Kopf getragen werden können, von Speedo oder hier Sony.

Den Aquajogginggürtel gibt es in jedem guten Sportgeschäft. Er sollte an das Körpergewicht angepasst sein. In diversen Internetshops wird der „Speedo Flotation Belt“ mit abgerundeten Kanten angeboten.



Wirkungen der Übungen:

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



Mit dem auf den nächsten Seiten beschriebenen Trainingsprogramm kann man sich besonders gut auf das Schweben im Klartraum vorbereiten.

Bei den Übungen kann vereinzelt 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 dem Boden zu landen, im Schwebезustand 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 beim Ausatmen leise vor sich hin. Unter der Fußsohle ein Mmh ... entstehen lassen, im Bauchbrustbereich ein Mhö..., im Kehlkopfbereich ein Hee ... und im Scheitelbereich ein Hii Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase im Wasser nach oben auf. Spüre bewusst alle Zentren und davon ausgehend jede Zelle des Körpers, wie sie vom Sauerstoff des Atems belebt wird. Den Körper wie einen Kronleuchter vorstellen, dessen 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 allen 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. 18

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

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.

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

Rückwärtslaufen, zur Seite ausholen und vorwärtslaufen 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 so weit 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 Vorwärtslaufen. 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 ausgerichtet 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 verwenden Sie immer die freien Hände, um die Bewegung auszugleichen. Alle Dehnungen sollten jeweils 10- bis 50-mal ausgeführt werden. Nach der Dehnung entspannen Sie die Muskulatur.

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 offenem Mund tief einatmen, die Luft mit leicht angezogenem Unterleib halten. Durch die Nasenflügel entspannt ausatmen, dabei die Arme von hinten nach oben kreisen.

Beim Einatmen können zusätzlich die Augen geöffnet und beim Ausatmen halb 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. Der Energiefluss kann beim Ausatmen wie eine Bewegung von der Erde zum Himmel vorgestellt werden. Beim Ausatmen sollte die Atemgeschwindigkeit 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 sollten 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 – so weit wie möglich entspannt. Dabei wird der Auftriebsteil des Gürtels auf den Bauch gedreht und sich wie beim Paragliding 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 10-mal 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.

15 Übungspunkte für Danceaerobic

Anfangs locker tanzend, sich durch den Raum bewegen. Um die Bewegungsintensität langsam 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 einem 360° Kreis. 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 von der Hüfte tragen lassen. Den Körperschwerpunkt zwischen Nabel und Steißbein spüren. Die Luft mit einem Hum empfangen, die Arme bewegen sich a) parallel mit offenen Händen seitlich nach oben, b) von der Körpermitte bis zum Kehlkopf oder c) bis zum Brustbein. Tief einatmen und dabei weiße Farbe vorstellen.

Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase im Wasser nach oben auf. Dabei bewusst alle Zentren und davon ausgehend jede Zelle des Körpers spüren, wie sie vom Sauerstoff des Atems belebt werden. Den Körper wie einen Kronleuchter vorstellen, dessen Kerzen nach und nach angezündet werden.

Anschließend beim Ausatmen a) die Hände gedreht seitlich nach unten und im Scheitelpunkt ein Hii ... singen, b) die Hände gedreht in der Mitte nach unten und im Bauchbrustbereich ein Mhö ... entstehen lassen oder c) die Hände offen nach vorne außen wie beim Brustschwimmen und zurück in die Körpermitte mit einem Hee ... begleiten.

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 oder vom Brustbein nach außen herausgelassen.

Die Übung c) kann im Gegensatz zu den anderen beschriebenen Atemübungen kurzzeitig schneller und dann nur als Hee ... gesungen werden.

2. Jogging

Nun sehr langsam die Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen und die Bewegungen größer ausführen. Die Beine in die Richtungen nach vorne, zur Seite und nach hinten bewegen, um die Muskulatur langsam an die Bewegungen zu gewöhnen. Die Arme und Hände wer-

den zum Ausbalancieren des Körpers und zur Bewegungsverstärkung eingesetzt. Schließlich kurzzeitig schneller werden und den Atem hechelnd mit einem Hee ... ausstoßen.

Ausdauer:

3. Walken

Größere Schrittbewegungen bei gleichzeitiger asynchroner Brustarmbewegung ausführen. Dabei drehen sie sich auch um die eigene Achse.

3 Hauptgrundarten der Fortbewegung:

4. Durch ein imaginäres Wasser flüssig aber mit leichtem Widerstand schwimmen.

5. Durch zähen Pudding mit mittlerem Widerstand laufen.

6. Mit dem aufrechten Oberkörper auf- und abreiten und dabei mit dem Gesäß sich fortbewegen.

Atmung:

7. Mundatmung

Bei den Übungen, die auch schweißtreibend beim Tippeln sein können, entspannt durch den Mund ein- und ausatmen. Wenn das Herz rast, schalten Sie einen Gang zurück und legen Sie die Betonung auf das Ausatmen.

8. Nasenatmung

Bei den leichten Übungen atmen Sie entspannt durch die Nase. Beim Einatmen können zusätzlich die Augen geöffnet und beim Ausatmen halb geschlossen werden.

Unterkörpertraining:

9. 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.

10. Tippeln

Statt der Kickbewegungen als Zwischenschritt können kurze Tippelbewegungen der Füße ausgeführt werden. Gelegentlich kann dabei etwas gehüpft werden.

11. Scherbewegung

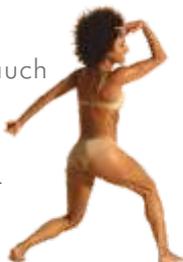
a) Arme und Beine lang nach vorne und nach hinten bewegen. Rechtes Bein mit linkem Arm nach vorne bewe-



gen und umgekehrt. Es erinnert an die Langlaufbewegung. Dabei den Kontakt zum Boden nicht verlieren.

b) Die Scherbewegung mit den Beinen kann auch wie beim Brustschwimmen mit paralleler rudern den Armen nach hinten und vorne ausgeführt werden.

c) Eine weitere Variante mit den Armen kann von oben nach unten und umgekehrt ausgeführt werden.



Oberkörpertraining:

12. Rudern

Langsames Vorwärts- und Rückwärtslaufen. Arme und Hände rudern wie beim Brustschwimmen im Halbkreis nach vorne und wieder nach hinten, ohne die Hände in sich zu drehen. Abwechselnd die Handinnenflächen nach außen oder nach innen gerichtet.

13. Umgebung erkunden

Langsames Vorwärts- und Rückwärtslaufen. Beide Arme und Hände erkunden die Umgebung durch eine abwechselnde Seitwärtsbewegung nach rechts und nach links. Abwechselnd die Handinnenflächen nach außen oder nach innen gerichtet.

Dehnen:

14. Dehnung der Brustmuskulatur

Leichte Bewegung mit den Beinen durchführen und die Hände hinter dem Rücken falten.

15. Dehnung der Rücken-, der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur.

Die Beine ausscheren und mit den Händen am Knie langsam den Oberkörper nach unten bewegen, um den unteren Rücken, die Oberschenkel und das Gesäß zu dehnen. Die Beinstellung seitenverkehrt wechseln.

Die Dehnungen sollten jeweils mindestens zehnmal ausgeführt werden. Danach den Oberkörper entspannen.

Kür:

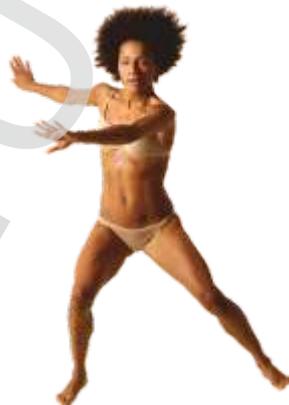
Free Style

Alle Bewegungen können miteinander kombiniert und dem eigenen Rhythmus angepasst werden. Die Musik soll eher unaufgeregt, rhythmisch sein. Sie soll wie eine leichte Brandung den Körper hin- und herbewegen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Übungen wieder erkannt 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 und der Atemfluss als Energiefluss vorgestellt werden, der zum Beispiel wie eine sanfte Brise die Blätter eines Baumes bewegt. Der Energiefluss kann beim Ausatmen wie eine Bewegung von der Erde zum Himmel und umgekehrt vorgestellt werden. Beim Ausatmen sollte die Atemgeschwindigkeit einer Luftblase im Wasser entsprechen, die langsam nach oben treibt. Wenn der Atem nicht mehr gespürt wird, können die Atemübungen wie am Anfang beschrieben wiederholt werden.

Die Bewegungsgeschwindigkeit und -richtung sollten 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 Körpers 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 anderen Trainingsübungspunkt von vorne an.



Eine letzte Tranceatembübung:

Hum-Ha = 7x Einatmen (Zähle bis 1) - Ausatmen (Zähle bis 1)
Hecheln.

Hum - **Mhöi** = 7x Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle bis 7) -
Ausatmen (Zähle bis 8)

Langsam ausatmen, von den Füßen bis zum Kopf.

Hum-Ainga = Mehrmals Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle 1) -
Ausatmen (Zähle bis 7) - Halten (Zähle 1)
Ein Lächeln oder Lachen befreit!

Eine letzte Einschlafatembübung:

Hum-Ha = 7x Einatmen (Zähle bis 1) - Ausatmen (Zähle bis 1)
Hecheln.

Hum - **Mhöi** = 7x Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle bis 7) -
Ausatmen (Zähle bis 8)

Langsam ausatmen, von den Füßen bis zum Kopf.

Hum-Hung = Mehrmals Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle 1) -
Ausatmen (Zähle bis 7) - Halten (Zähle 1)
Ausatmen vom Kopf bis zum Bauch.

Die Augen werden müde und ein inneres bedeutungsloses Bild kann erscheinen!

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 sind keine letzten Wahrheiten, die nicht abgewandelt werden können. Die Methoden können negative Wirkungen für Personen mit psychischen oder körperlichen Problemen wie 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:

<http://www.klartraum.info/kunstabuch-geblendete-auge/>

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 (~30 cm hoch) unter den Sitzkeil schieben oder sich gleich einen Poäng Hocker besorgen.