

Mit Power-Meditation zu mehr Ruhe und Kraft

„Das Wissen um das Fließen der Energien im Körper, verbunden mit Bewegung, Atmung, Konzentration und Stille – das ist das Grundprinzip von Power-Meditation“, sagt Martina Straub, die auf Mallorca allmorgendlich während ihrer Seminare Power-Meditationen auf der Dachterrasse oder am Strand anbietet

B&M: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Power-Meditationen in Ihre Seminare zu integrieren?

Im Rahmen meiner Ausbildung zum spirituellen Mental-Coach habe ich diese Form der Meditation kennengelernt. Ich habe selbst erfahren, wie wertvoll Entspannung und gleichzeitig kreative Wachheit sind.

B&M: Power und Meditation, widerspricht sich das nicht?

Nein, gar nicht, im Gegenteil. Normalerweise geht es in unserem Kopf ja immer wie auf dem Bahnhof zu. Wünsche verkehren neben Sorgen, Erinnerungen neben Illusionen und Ängste neben Sehnsüchten. Das ist der Zustand ohne Meditation. Meditation ist genau das Gegenteil. Sie ist Konzentration und Stille. Man nimmt die Gegenwart wahr, ohne in Aktion zu treten. Wenn der Kopf Ruhe gibt, wenn kein Verlangen mehr da ist, keine Fragen oder Grübeleien, wenn diese Form der Stille eingetreten ist, dann spricht man von Meditation. Mit Power-Meditation gelangen wir in diesen Raum der Stille, der die Voraussetzungen schafft für Kreativität und ein gesundes Leben.

B&M: Sind Stille und Ruhe in unserem Kopf überhaupt möglich?

Speziell in unserer westlichen Welt ist es für viele Menschen sehr schwer,

sich sofort in die Stille, also in die Meditation zu begeben. Deshalb lassen wir mit Power-Meditation über verschiedene Bewegungsabfolgen in Kombination mit Atmung und Konzentration zuerst den Alltagsballast los. Danach ist der Weg zur Stille viel leichter zu erreichen. Unterstützt werden diese Meditationen mit speziell dafür komponierter Musik. Mit Hilfe von Power-Meditationen ist es einfach, die Kunst der entspannten, bewussten Wachheit im Hier und Jetzt zu lernen. Das Leben kann eine neue Dynamik gewinnen.

B&M: Und wie reagieren Ihre Teilnehmer auf diese Art der Meditation?

Sehr gut. Sie spüren, dass die vorher besprochene Wirkung tatsächlich eintritt und dass Sie sich teilweise viel erholter fühlen als nach einem Urlaub.

Das Interview führte Dipl. Mentaltrainerin Sylvia Bieber. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie das Ausbildungsinstitut Seelmann & Bieber Trainings. Kontakt: www.seelmann-partner.de, bieber@seelmann-partner.de, Tel. 06021-9216 38.

