

HIRNFUNKTION BEI MEDITATION UND INTENTIONALITÄT

Meditation und Achtsamkeit sind in unserem Kulturkreis gerade im Kommen. Dabei haben sie in vielen Kulturen eine lange Tradition. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich zudem eine weiterhin wachsende Forschung zu diesen Themen entwickelt, mit einem Schwerpunkt im Bereich des Zentralnervensystem bzw. der Neurowissenschaften.

Das Seminar ermöglicht Theorie und Praxis der meditativen Konzentration und Entspannung aus verschiedenen Richtungen. Anhand von Ergebnissen der (neuro)wissenschaftlichen Forschung werden Einsichten in die Wirkungen auf den Organismus in verschiedenen Organen und Systemen erarbeitet und Fragen zum z.B. bewussten Denken und Willensfreiheit im Verhältnis zur Hirnfunktion diskutiert. In einem experimentellen Setting werden mittels Neurofeedback physiologische Wirkungen gemessen und live mittels Beamer sichtbar gemacht. Schließlich werden therapeutische Anwendungsmöglichkeiten der erlernten Meditationstechniken und deren Bedeutung in einer Therapie besprochen.

Die praktischen Anteile finden in der Gesamtgruppe statt. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isoliermatte, ersatzweise eine Decke zum Draufliegen mit! Die physiologischen Messungen werden als Demonstration an einzelnen Teilnehmern durchgeführt, welche von der Gesamtgruppe beobachtet werden können.

Meditationstechniken:

- Progressive Muskelentspannung
- Bauchatmung und Selbstmassage (Chi Nei Tsang, eine Chi Gong Modalität)
- Chi Gong Aufmerksamkeitsströme leiten (Taoismus)
- Konzentration auf den Atemrhythmus (Shamata nach A. Wallace, Tibet. Bhuddismus)
- Achtsamkeitsmeditation (Vipassana, Tibet. Bhuddismus)
- Konzentration ohne Objekt (Awareness of Awareness nach A. Wallace, Tibet. Bhuddismus)
- Beispiel einer Meditation nach R. Steiner (Anthroposophie)

Messmodalitäten:

- Atmung
- Herzrate und Herzratenvariabilität
- Neurobiofeedback von occipitalen alpha- und frontalen theta- Wellen im Elektro- Encephalogramm (EEG)