



## Achtsamkeit mit den 5 Sinnen üben

„Achtsamkeit“ ist seit einigen Jahren ein Modewort. Von der Reduzierung von Stress bis hin zur Verbesserung der Konzentration, der Verbesserung unserer Beziehungen und der Unterstützung, uns präsenter zu fühlen, gilt Achtsamkeit als „Allheilmittel“ für den Geist. Aber selbst wenn wir das Wort schon gehört haben, beschäftigen sich viele von uns tatsächlich „achtsam“ mit dem Leben? Aus der buddhistischen Tradition bezieht sich Achtsamkeit auf die Praxis, Gedanken, Gefühle und Empfindungen ohne Wertung wahrzunehmen und ist Teil des Achtfachen Edlen Pfades, zusammen mit anderen Praktiken, die zu einem Zustand der Erleuchtung führen. Die Nicht-Verurteilung ist ein zentraler Faktor beim Üben von Achtsamkeit; &hellip;



„Achtsamkeit“ ist seit einigen Jahren ein Modewort. Von der Reduzierung von Stress bis hin zur Verbesserung der Konzentration, der Verbesserung unserer Beziehungen und der

Unterstützung, uns präsenter zu fühlen, gilt Achtsamkeit als „Allheilmittel“ für den Geist. Aber selbst wenn wir das Wort schon gehört haben, beschäftigen sich viele von uns tatsächlich „achtsam“ mit dem Leben? Aus der buddhistischen Tradition bezieht sich Achtsamkeit auf die Praxis, Gedanken, Gefühle und Empfindungen ohne Wertung wahrzunehmen und ist Teil des Achtfachen Edlen Pfades, zusammen mit anderen Praktiken, die zu einem Zustand der Erleuchtung führen. Die Nicht-Verurteilung ist ein zentraler Faktor beim Üben von Achtsamkeit; die Bedeutung des Wortes selbst übersetzt aus dem Sanskrit als *Sati*, aus dem Wurzelwort *satt* was „Wahrheit“ oder „Realität“ bedeutet. Wenn wir also Männlichkeit praktizieren, praktizieren wir, die Welt so zu erleben, wie sie wirklich ist. Wir üben, unsere Gedanken und Gefühle so zu erleben, wie sie wirklich sind, und wir verbinden uns mit Empfindungen, ohne sie wegzudrängen zwischen ohne Wertung.

Wenn wir im Alltag nicht wertende Achtsamkeit praktizieren, kann uns dies helfen, uns selbst und andere weniger zu verurteilen, das zu akzeptieren, was wir als „Unvollkommenheiten“ betrachten könnten, und hilft uns buchstäblich, mehr zu werden *Mensch*. Da 99% des Lebens heute scheinbar online zu passieren scheinen, hilft uns die Wiederverbindung mit der Realität durch Achtsamkeit, ein gesünderes Gleichgewicht zwischen der Zeit und Energie zu schaffen, die wir auch in das Offline-Leben investieren. Um Ihre eigene Achtsamkeitsreise zu beginnen, lesen Sie weiter für 5 Tipps zum Üben von Achtsamkeit mit den 5 Sinnen:

**Geruch:** Unser Geruchssinn hat eine direkte Verbindung zu dem Teil des Gehirns, der für die Verarbeitung und Speicherung von Emotionen und Erinnerungen verantwortlich ist. Es ist wahrscheinlich, dass bestimmte Düfte wie Parfüm, eine bestimmte Mahlzeit auf dem Herd oder ein Duft eines ätherischen Öls bei Ihnen Erinnerungen wecken. Für manche Menschen ruft der Geruch von frisch geschnittenem Gras ein Gefühl der Erheiterung hervor, da dieser Duft so oft mit Frühling und Sommer in Verbindung gebracht wird, während das

Aftershave eines Ex-Partners ein Duft sein könnte, den man vermeiden sollte! (Kein Urteil hier, denk dran...) Mit ätherischen Ölen wie Tisserands Bergamotte oder Eukalyptus Ätherische Öle sind eine großartige Möglichkeit, Achtsamkeit durch Dufttherapie zu üben. Fügen Sie einfach ein paar Tropfen zu einem Massageöl hinzu oder geben Sie ein wenig in Ihr Aroma Spa Diffusor. Achte beim Einatmen des Duftes darauf, welche Gedanken, Gefühle oder Emotionen bei dir ohne Wertung auftauchen. Seien Sie einfach neugierig, wie sich jeder Duft auf Sie auswirkt. Je mehr du diese Art der Meditation praktizierst, desto mehr wirst du im Laufe deines Tages verschiedene Düfte wahrnehmen können und wie sie dich fühlen könnten.

**Sicht:** Jeder von uns hat einen bestimmten Sinn, zu dem wir die meisten neigen, und viele von uns sind visuell orientiert. Einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass viele von uns Wert darauf legen, wie die Dinge aussehen. Denken Sie an Farben, Gesichtszüge und Formen. Diejenigen, die eher visuell orientiert sind, überlegen sich eher, wie sie einen Raum dekorieren,

welche Kleidung sie tragen sollen, und geraten vielleicht in die Falle, das eigene Aussehen und das anderer zu beurteilen. Wir können visuelle Objekte verwenden, um Achtsamkeit zu üben, z Krafttier-Weisheitskarten oder ein Poster von Chakren.

Versuchen Sie, sich 5 - 10 Minuten lang auf das Objekt zu konzentrieren, beobachten Sie alle Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, und lassen Sie sie los. Bringe jedes Mal, wenn dein Geist abschweift, dein Bewusstsein zurück zu deinem Fokuspunkt. Es kann einige Wochen dauern, bis sich diese wertenden oder sich wiederholenden Gedanken beruhigt haben, aber je mehr Sie die bewusste Entscheidung treffen, Ihre Augen zu fokussieren, desto mehr können Sie sich auch im Alltag konzentrieren und bemerken möglicherweise den Geist auch ruhiger werden. Yoga-Übungen wie die Verwendung eines Yantras zur Meditation sind besonders nützlich, um mehr visuelle Achtsamkeit zu kultivieren, sowie **Tratak Kriya** - Fokussierung auf a Kerzenflamme während Sie langsam atmen.

**Klang:** Wenn Sie nicht visuell orientiert sind, haben Sie möglicherweise eher eine auditive Orientierung. Diejenigen, die mehr mit dem Klangsinn verbunden sind, sind möglicherweise sensibler für Wörter und die Art und Weise, wie Wörter gesprochen werden. Sie können von bestimmten Musikstücken stärker betroffen sein oder es fällt ihnen schwer, sich bei vielen

Hintergrundgeräuschen auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Schall ist überall um uns herum – ob wir ihn hören oder nicht! – und es beeinflusst uns die ganze Zeit. Halten Sie einen Moment inne und stimmen Sie sich auf die Geräusche um Sie herum ein: Was können Sie hören? Welches Gefühl löst das in Ihnen aus? Bemerkten Sie irgendwelche Gedanken, die mit diesen Klängen verbunden sind? Versuchen Sie, nichts zu beurteilen, was auftaucht, sondern beobachten Sie einfach, und Sie werden Achtsamkeit mit Klang üben. Um sich auf den Klangsinn für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis einzustellen, verwenden Sie Playlists, a geführte Yoga Nidra CD, oder der Yogamatters Om Tingsha. Mantra-Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Klang auch für Achtsamkeit (ohne Wertung!) zu nutzen. Verwendung einer mala, lassen Sie Ihren Daumen die Perlen durch Ihre Hand bewegen und wiederholen Sie ein Wort oder einen Ton bei jeder neuen Perle. Eine vollständige Übung mit allen 108 Perlen kann mehrere Minuten dauern und ist ein kraftvoller Weg, um einen meditativen Zustand zu kultivieren. Das Buch *Heilmantras* von Verda Harper ist voller inspirierender Mantras.

**Geschmack:** Geschmack neigt dazu, einen großen Einfluss auf viele von uns zu haben. Auch Lieblingsgerichte, Gewürze oder Leckereien wecken Erinnerungen und Emotionen, und wenn wir eine neue Geschmacksrichtung probieren, müssen viele chemische Reaktionen und Prozesse im Körper ablaufen, bevor wir entscheiden, wie wir uns fühlen. Um eine

Achtsamkeitsübung mit Geschmack zu beginnen, gießen Sie sich eine Tasse . ein *Pukka* Friedenszeit, Entspannen, oder Fühle dich neu Tee und nimm einen Schluck. Nimm die Empfindungen und Gefühle wahr, die auftauchen, ohne zu urteilen oder anhaften. Nimm alle Gedanken oder Emotionen wahr, die bei dir auftauchen, und lass sie dann los. Bei jedem Schluck Tee, lassen Sie einfach jedes Urteil oder jeden Gedanken kommen und gehen, erleben Sie alle Aspekte des Geschmacks, die verfügbar sind, wenn wir sie einfach sein lassen. Um dies mit Lebensmitteln zu üben, probiere neue Rezepte von (Link entfernt), oder gönnen Sie sich *Futter* (Link entfernt), die auch speziell entwickelt wurde, um einen gesunden und ruhigen Menstruationszyklus zu unterstützen.

**Berühren:** Texturen können einen tiefgreifenden Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen. Denken Sie an eine weiche und bequeme Decke, ein frisches Bettlaken oder Ihren Lieblingspullover; Diese Art von Gegenständen hat normalerweise auch eine beruhigende und „erweichende“ Wirkung auf uns. Denken Sie jetzt an einen juckenden Schal

oder ein schleimiges Stück Algen; diese neigen dazu, uns ein wenig unwohl zu fühlen. Wenn wir jedoch üben, uns achtsam und ohne Urteil mit verschiedenen Texturen zu verbinden, werden wir vielleicht anfangen zu erkennen, dass meistens nichts von Natur aus „schlecht“ oder „gut“ ist, es gibt einfach einige Texturen, denen wir eine Abneigung oder Anhaftung entgegengebracht haben. Eine grundlegende buddhistische Praxis ist die Fähigkeit, losgelöst zu sein, damit wir keine Energie mit dem Verlangen oder der Angst vor Objekten und Erfahrungen verschwenden und ein Gefühl der Zufriedenheit und des Friedens bewahren können, was immer wolle. Um Achtsamkeit mit dem Tastsinn zu üben, schnapp dir dein Yogamatters Yogadecke aus Bio-Baumwolle, und gleiten Sie mit Ihren Händen daran entlang, fühlen Sie alle Empfindungen und nehmen Sie Ihre Gefühle ohne Urteil oder Eigensinn wahr. Suchen Sie dann nach etwas, das Sie nicht für eine „schöne“ Textur halten, und üben Sie, sich damit zu verbinden, ohne sich in Ihren Gedanken und Emotionen zu verfangen.

Je mehr wir Achtsamkeit mit einfachen Alltagsgegenständen und Erfahrungen praktizieren, desto mehr Zufriedenheit, Ruhe und Präsenz können wir unser Leben führen. Versuche es!

**Kaufen Sie alle Ihre Wellness-Grundlagen auf  
Yogamatters.com**

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**