Meditation unter Berücksichtigung des Atemtyps

Ein wichtiger Aspekt in der Entwicklungsarbeit mit dem Enneagramm ist ja die Meditation.
Einige werden ihre Meditationspraxis schon gefunden haben, einige suchen sie noch oder fangen gerade erst mit dem Meditieren an. So oder so wird das Wissen um den eigenen Atemtyp die Meditation vertiefen beziehungsweise den Einstieg erleichtern.
Damit es den Körper typgerecht atmen kann, sind beim lunaren und solaren Atemtyp unterschiedliche Muskelketten aktiv. Das heißt die beiden Atemtypen liegen, sitzen, stehen und gehen anders.
Entsprechend ist auch das Meditieren anders. Wenn wir in der klassischen Meditationshaltung typgerecht sitzen, bei einer Bewegungsmeditation uns typgerecht bewegen, das Tönen und Mantrasingen typgerecht mit dem passiven beziehungsweise mit dem aktiven Ausatmen machen, kommt der Meditierende ganz selbstverständlich in den ihm eigenen Atemfluss und zumindest vom Körper her sind keine Störungen zu erwarten.
Wir werden uns zuerst die Prinzipien der beiden Atemtypen anschauen und praktisch erfahren und dann verschiedene Meditationstechniken – typgerecht - praktizieren.

Für den Workshop brauche ich von jedem(r) Teilnehmer/in das Geburtsdatum (wenn möglich mit Geburtszeit) und den Geburtsort. Bitte bis spätestens 11.11.13 an mich mailen: do.watz@t-online.de.

Bitte eine Decke und wenn vorhanden Meditationskissen/-bänkchen mitbringen.