

# Stichwortverzeichnis

## A

Ablenkung 27, 33, 79  
Achtsamkeit 13, 14, 19, 21, 22, 27,  
29, 40, 85, 87  
Essen 88  
Musik 71  
Übung 51, 85  
Achtsamkeitsmeditation 21  
Alltag 85, 96  
Altar 81  
Anspannung 15  
Arbeit 95  
Asanas 56  
Atem 19, 22, 29, 32, 91  
als Fokus 21  
beobachten 21, 22, 24, 34, 39,  
108  
fokussieren 21  
verfolgen 26  
Atemzüge zählen 22, 23, 24  
Aufmerksamkeit 21, 26, 30, 85  
Geist 33  
lenken 25  
Aufrecht sitzen 39  
Augen 52  
Ausfallstellung 60  
Autofahren 34, 96

## B

Basis 40  
Berührungspunkt 26  
Beschwerden 40  
Bewegungsmeditation 56

Bewusstsein 19, 27, 29  
ausdehnen 30  
duales 94  
erweitertes 21  
öffnen 41  
Burmeseische Haltung 45

## C

Chi 114

## D

Derwische 56  
Duales Bewusstsein 94

## E

Emotion 15, 87  
Empfindungen 21, 27, 30  
Energie 79  
Entspannung 15, 17, 107  
Entspannungsduche 16  
Erdung 113  
Erfahrung 14  
direkte 14  
Secondhand 14  
Erfolg 20  
Erinnerungen 79  
Erwartungen 20  
Essen 76, 88  
Essmeditation 88, 102

## F

Familie 99, 101  
Fernsehen 97  
Fokus 26, 29, 31, 53

## 126 Entspannen durch Meditation für Dummies

Freude 19  
Frieden 32, 86, 117  
Frieren 68  
Fundament 49  
Fünf-Minuten-Entspannung 15

### G

Gedanken 14, 26  
Geduld 31  
Geerdet sein 40, 49, 50  
Gegenwärtig sein 21, 86  
Gehen 56  
Gehmeditation 71, 110  
Geist 13  
    abschweifen 24  
    aktiv 38  
    Aufmerksamkeit 33  
    beruhigen 28  
    fokussieren 16  
    konzentrieren 39  
    Macht 32  
    trainieren 31  
    verlangsamen 21  
    zur Ruhe kommen 32  
    zwingen 31  
Genussmittel 76  
Glocke 73, 92

### H

Halber Lotus 47  
Halbes Lächeln 115  
Haltung  
    aufrechte 52  
    sitzen 42  
Hände 53  
Handeln 86  
Harmonie 22  
Hatha-Yoga 55

Hier und Jetzt 20  
Hüfte 56, 60, 61, 63

### K

Kinder 70, 99  
    Aufmerksamkeit 100  
    Üben 100  
Kleidung 68  
Knien 44  
Konzentration 22, 32, 39  
    Fokus 31  
    stärken 19  
    Zen 51  
Konzentrationskraft 30  
Körper 27  
Körperbeobachtung 16  
Körperteile fokussieren 27

### L

Lächeln, halbes 115  
Lebenskraft 22  
Leiste 60, 61  
Liebende Güte 111  
Liegen 56  
Lotussitz 42

### M

Macht des Geistes 32  
Mantras 100, 108  
Meditation  
    Achtsamkeit 21  
    Alltag 85  
    am Abend 69  
    am Morgen 69  
    Atem 22  
    beim Warten 70  
    Empfindungen 30

Essen 88  
 Familie 101  
 Fokus 26  
 Frieren 68  
 Gehen 71  
 Geräusche 29  
 Haltung 51  
 in den Pausen 70  
 Kinder 70, 99  
 Kleidung 68  
 Knien 44  
 Musik 71  
 Nach der Arbeit 70  
 Natur 77  
 Ort 67, 77, 79  
 Partner 101, 102  
 Qualität 67  
 Schlaf 69  
 Stuhl 43  
 Technik 28, 37  
 Übungen 107  
 Umgebung 67, 77  
 Vorbereitung 56  
 Zeit 75  
 Zeitpunkt 68  
 Meditation-in-Aktion 86  
 Meditationshaltungen 39, 56  
   Gehen 56  
   Liegen 56  
   Sitzen 56  
   Stehen 56  
 Meditationstechniken 37, 39  
 Meditationszeiten 68  
 Mund 53  
 Musik 71

## N

Nach innen wenden 14

## O

Oberschenkel 61  
 Ort, friedvoller 16

## P

Partner 33, 101

## R

Rezeptivität 29  
 Rücken 50, 56  
   Streckung 60

## S

Schlaf 69  
 Schmerzen 29, 37, 40, 41, 56  
 Schönheit 87  
 Schultern 50  
 Secondhand-Erfahrung 14  
 Seiza-Bank 44  
 Sinneserfahrungen 13  
 Sitzen 37, 49, 50, 56  
   aufrecht 39  
   Baum 52  
   Berg 52  
   stilles 37  
   Stuhl 43  
   Vorbereitung 56  
   Yoga 56  
   Zubehör 53  
 Sitzhaltungen 42, 56  
 Sitzkissen 53  
 Sitzmeditation 41  
 Sitzpositionen 23  
 Sonnenaufgang 69  
 Spannung 17, 31  
 Stehen 56  
 Stellung der Katze 56

## 128 Entspannen durch Meditation für Dummies

Stellung der Kobra 58  
Stellung des Schmetterlings 61  
Stillsitzen 39  
Stimulation 21  
Strecken 56  
Stress 90, 107  
    verringern 19, 87  
Subvokalisieren 24  
Sufi 56

### T

Tagträume 26  
Tai Chi 56  
Tan Tien 114  
Technik 28  
Thich Nhat Hanh 86, 92, 93, 115  
Trinken 76

### U

Üben 32, 75  
Übung 16, 17, 24  
    Achtsamkeit 29, 51  
    Aufmerksamkeit 30  
    tiefe Entspannung 33  
Übungsreihe 60  
Umarmen 101  
Unbehagen 31  
Unruhe 38

### V

Viertel-Lotus 46  
Voller Lotus 48

### W

Wiegenstreckung 63  
Wirbelsäule 49  
    ausdehnen 50  
    dehnen 52  
    Stärkung 57  
    strecken 58

### Y

Yoga 42, 55

### Z

Zafu 53  
Zeit 90  
Zen-Konzentration 51  
Zen-Methode 27  
Zen-Mudra 51  
Zen-Stil 53  
Zoom 28  
Zubehör 53  
Zustand, meditativer 19