

Meditation wirkt - auch bei Anfängern

Schon nach kurzer Anwendung stellen sich positive Effekte ein

Wer meditiert, entspannt sich dabei. Doch Meditation bringt mehr als nur ein gutes Gefühl. Die positiven Effekte auf die Hirnaktivität und die Selbstregulation sind wissenschaftlich erwiesen - für jedes Lebensalter und auch schon nach wenigen Übungstagen. Studien mit unterschiedlichen Altersgruppen belegen, dass Meditation die Hirnaktivität fördert und auch Verbindungen zwischen Hirnregionen, die zur Selbstregulation beitragen. Mit Selbstregulation sind Vorgänge gemeint, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, Entspannung, Gefühle, Impulse und Handlungen steuern - bewusst oder unbewusst. Meditation kann eine spirituelle Übung sein, ein mentales Training oder einfach nur zur Entspannung dienen. In Asien hat das Meditieren eine lange Tradition, um die Gefühlslage und die Steuerung der Aufmerksamkeit zu verbessern. Auch hierzulande nutzen viele Menschen die Meditation. Ihre Wirksamkeit konnte mit Vergleichsstudien belegt werden, bei denen Menschen, die seit vielen Jahren regelmäßig meditieren, mit Kontrollpersonen gleichen Alters und Gesundheitszustandes verglichen wurden.

Studien mit bildlichen Darstellungen des Gehirns zeigten ebenfalls, dass Meditation sowohl die Hirnaktivität wie auch die Verbindungen zwischen den Hirnregionen verbessert - und damit auch die Selbstregulation. Bei einer jüngeren Untersuchung an Studenten stellte man fest, dass dafür gar kein jahrelanges Üben notwendig ist. Bereits nach fünf Tagen mit Meditationsübungen kommt es zu Veränderungen der Selbstregulation. Schließlich führte man Studien durch, bei denen der Effekt der Meditation mit anderen Methoden der Selbstkontrolle verglichen wurde wie beispielsweise Autogenes Training. Die Studien wurden bei chinesischen und amerikanischen Studenten durchgeführt - mit ähnlichen Effekten. In China wurde der Einfluss eines Entspannungstrainings auf die Selbstregulation sogar bei Kindern mit einem Durchschnittsalter von vier bis fünf Jahren nachgewiesen und bei Teilnehmern, die durchschnittlich 65 Jahre alt waren.

Qualität der Kampfkunst

Zitat aus einem Artikel im T&QJ Heft 66 von Helmut Jäger

Das Besondere an Taijiquan erscheint mir, dass man eine alternative Möglichkeit der körperlichen und geistigen Kommunikation trainiert. Üblicherweise wird Druck mit Gegendruck, Anspannung, Haltung und Kraft beantwortet. Solange wir schneller, schlauer, härter und stärker sind, geht das auch gut. Bis dem Stress dann der Zusammenbruch folgt, die Ohnmacht, die Depression.

Durch Taijiquan kann geübt werden, wie Belastung wesentlich effektiver beantwortet werden kann: ohne unnötige Notfallmuster, Verspannungen und Stress. Sondern durch Loslassen in eine innere, elastische Struktur, durch die Aufdehnung und Entladung von Faszien und durch Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Taijiquan kann Vertrauen wachsen lassen, dass es möglich sein kann, unter Belastung dazubleiben und loszulassen. So wie beim Segeln die Energie von Wind, Wellen und Schwerkraft optimal aufgenommen und für den eigenen Schwung genutzt wird. Das Boot tut nichts. Es liegt nur frei beweglich, flexibel und tief im Wasser und richtet sich mit seinem Mast biegsam auf. Es passt sich an. Einmal in Fahrt reicht dann eine relativ schwache Kraft der Hand an der Ruderpinne, um den Kurs zu halten.