



# **Wissenschaft von Bewegung & Stille**

## **Kleine Informationskunde**

Modell  
Theorie  
Praxis  
Effekte

**Dr. Dwariko Pfeifer**

# Erinnere Dich...Sammāsati



2





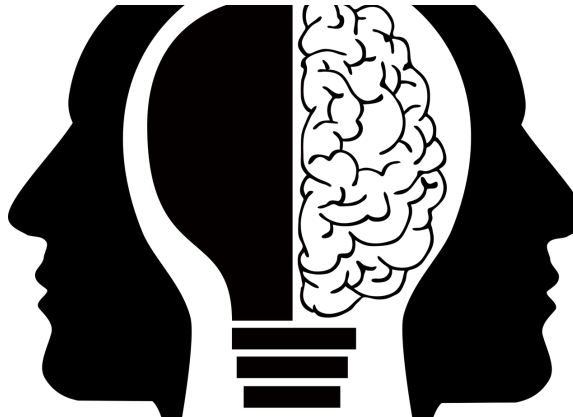
## Vor 2500 Jahren Buddha

Östliche Weisheit / Pali-Kanon  
Einsichtsmeditation:

**Vipassana-Meditation**  
Achtsamkeitslenkung auf den  
Atem



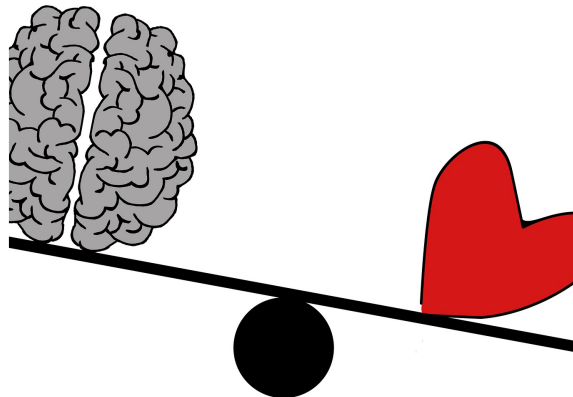
3



## Vor 50 Jahren Osho

Östliche Weisheit + westliche  
Psychologie

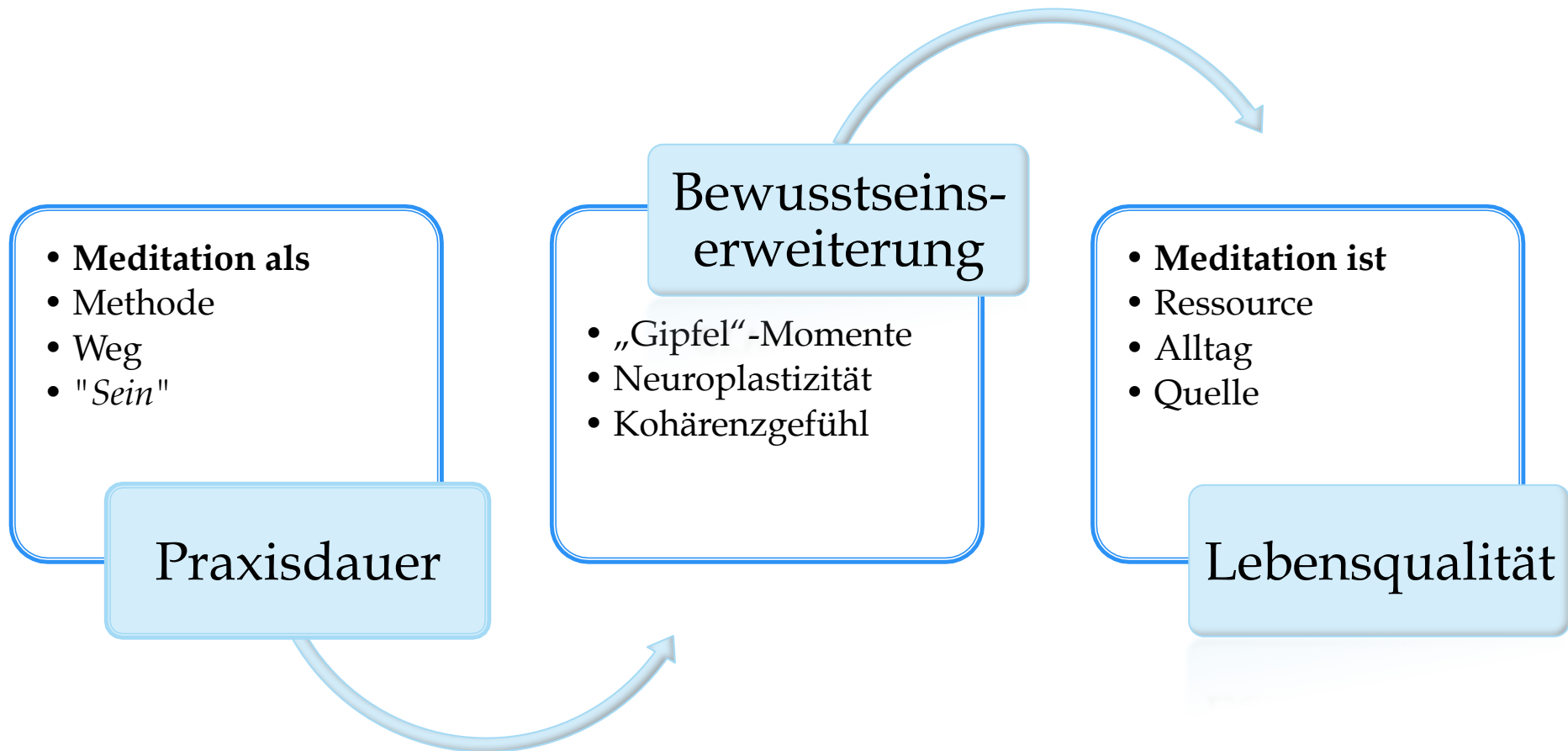
**Aktive Meditation**  
Achtsamkeitslenkung auf Atem,  
Emotionen und  
Körperempfindungen



## Paradox-emotional, integral

Dialektik von Bewegung und Stille  
Schulung des Beobachters  
Vorbereitung / Phasenmodell  
Methode, Weg und Sein  
Integration des „Zeugen“ in das  
Alltagsbewusstsein

# AKTIVE MEDITATION IST METHODE, WEG UND „SEIN“

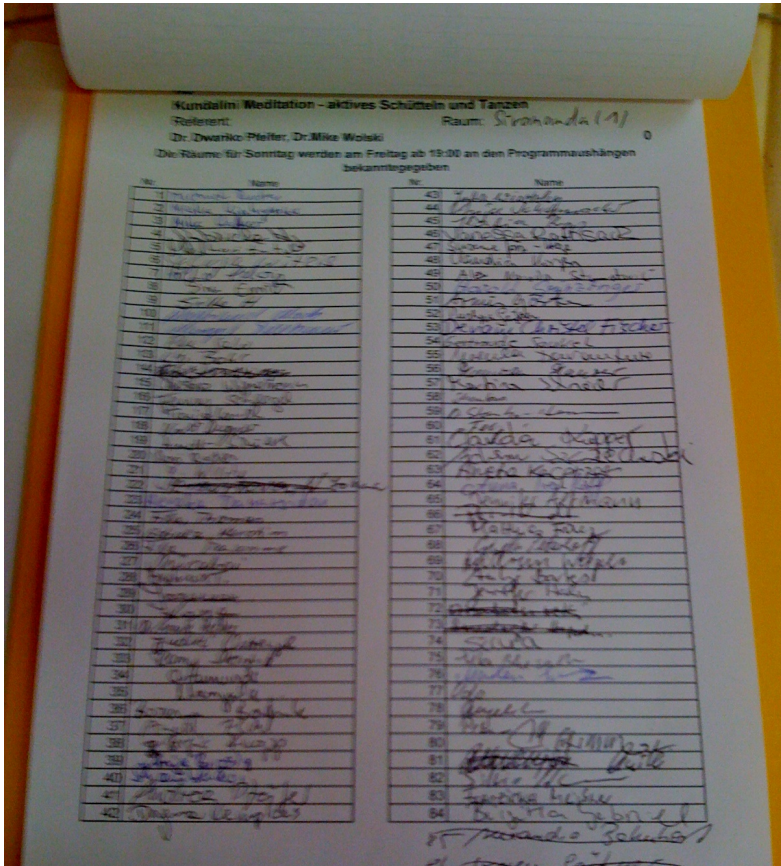


# Kundalini Meditation



120 Teilnehmer

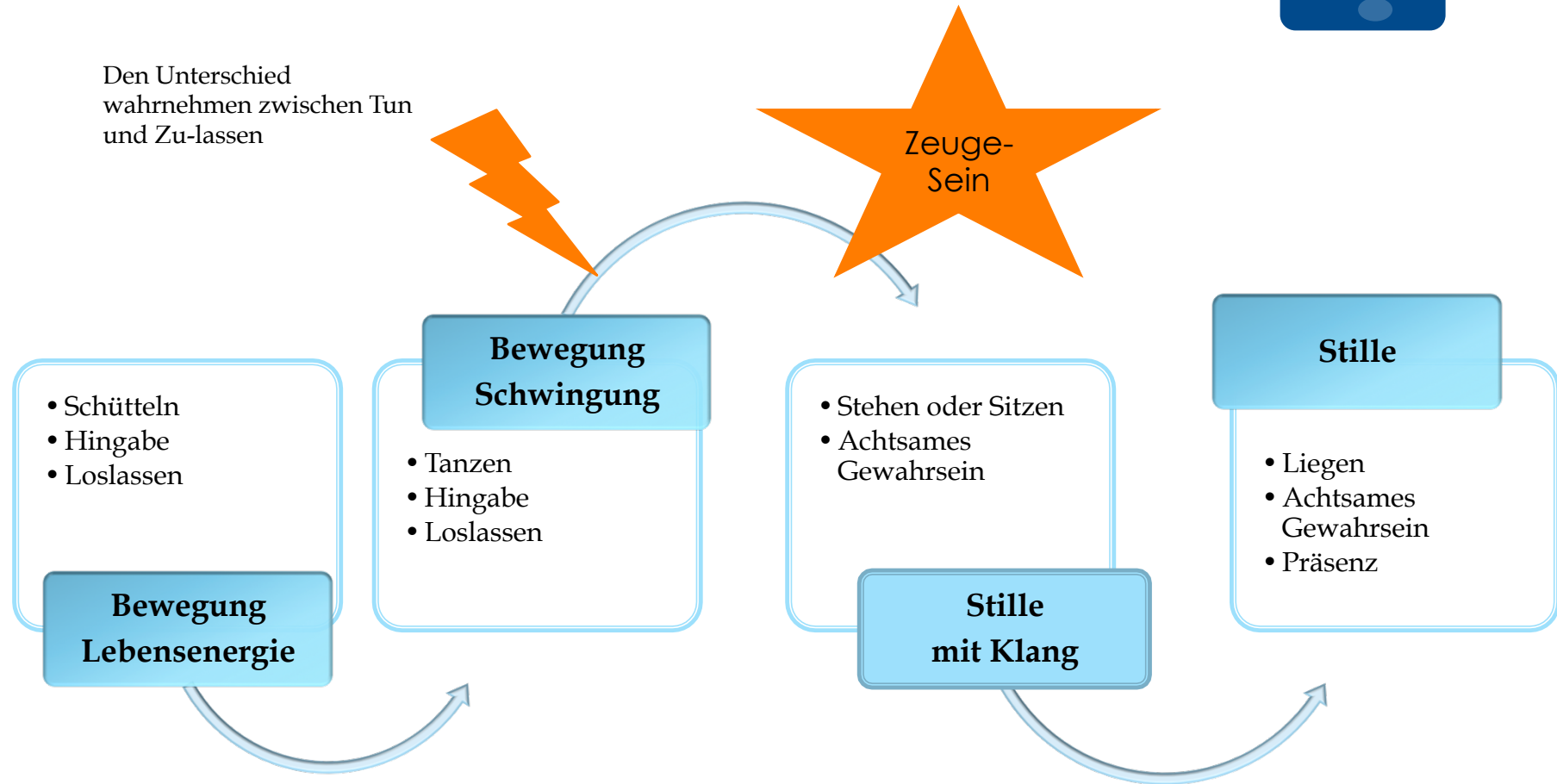
Phase 3



# BEISPIEL: KUNDALINI-PHASEN 2:2=1



Den Unterschied  
wahrnehmen zwischen Tun  
und Zu-lassen



# FORSCHUNGSGEGENSTAND



- Aktiv-dialektische Meditationsmethoden
- Bewegung & Stille / Chaos\* & Stille
- Auftreten unterschiedlich „tiefer“ Zustände
- Absorptionsfähigkeit (Fähigkeit zur Selbsttranszendenz)
- Entwicklung des Beobachterbewusstseins / Achtsamkeit
- Emissionsfähigkeit
- Frequenz (21-Tage-Meditation-Prozess)
- \* Chaos (griechisch heißt die Leere)

# BIOGRAFISCHE DATEN

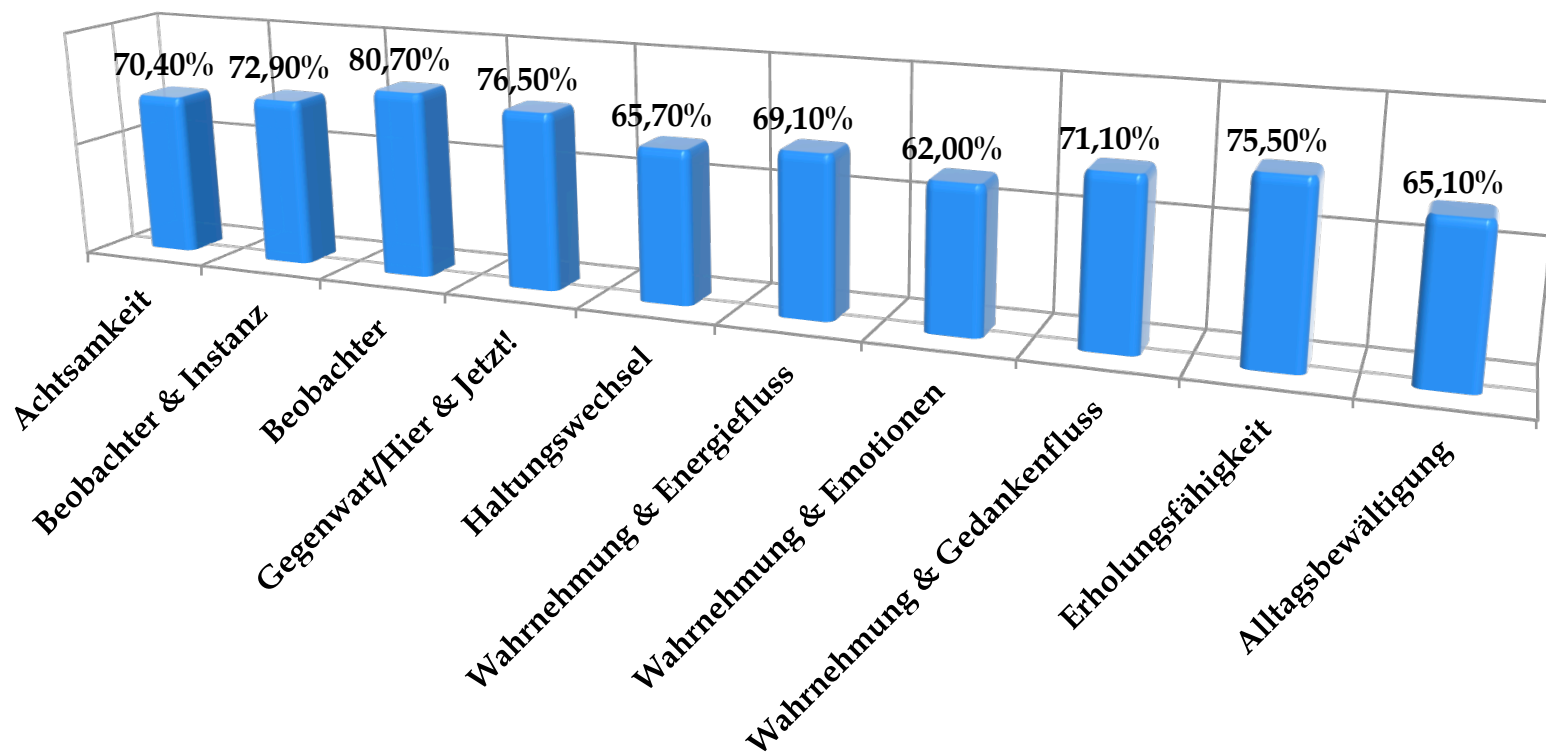


- Studie (n= 609)
  - **Erfahrung**
    - 8,6% bis ein Jahr (Anfänger)
    - 26,5% bis fünf Jahre (Fortgeschrittene)
    - 65% über 5 Jahre (Experten)
  - **Praxis**
    - Minimum 1 Woche
    - Maximum 40 Jahre
    - Durchschnitt 17,6 Jahre
  - **Frequenz**
    - Minimum 2-3 Tage
    - Maximum mehr als 30 Tage
  - **Geschlecht**
    - 70% Frauen, 30% Männer
  - **Alter**

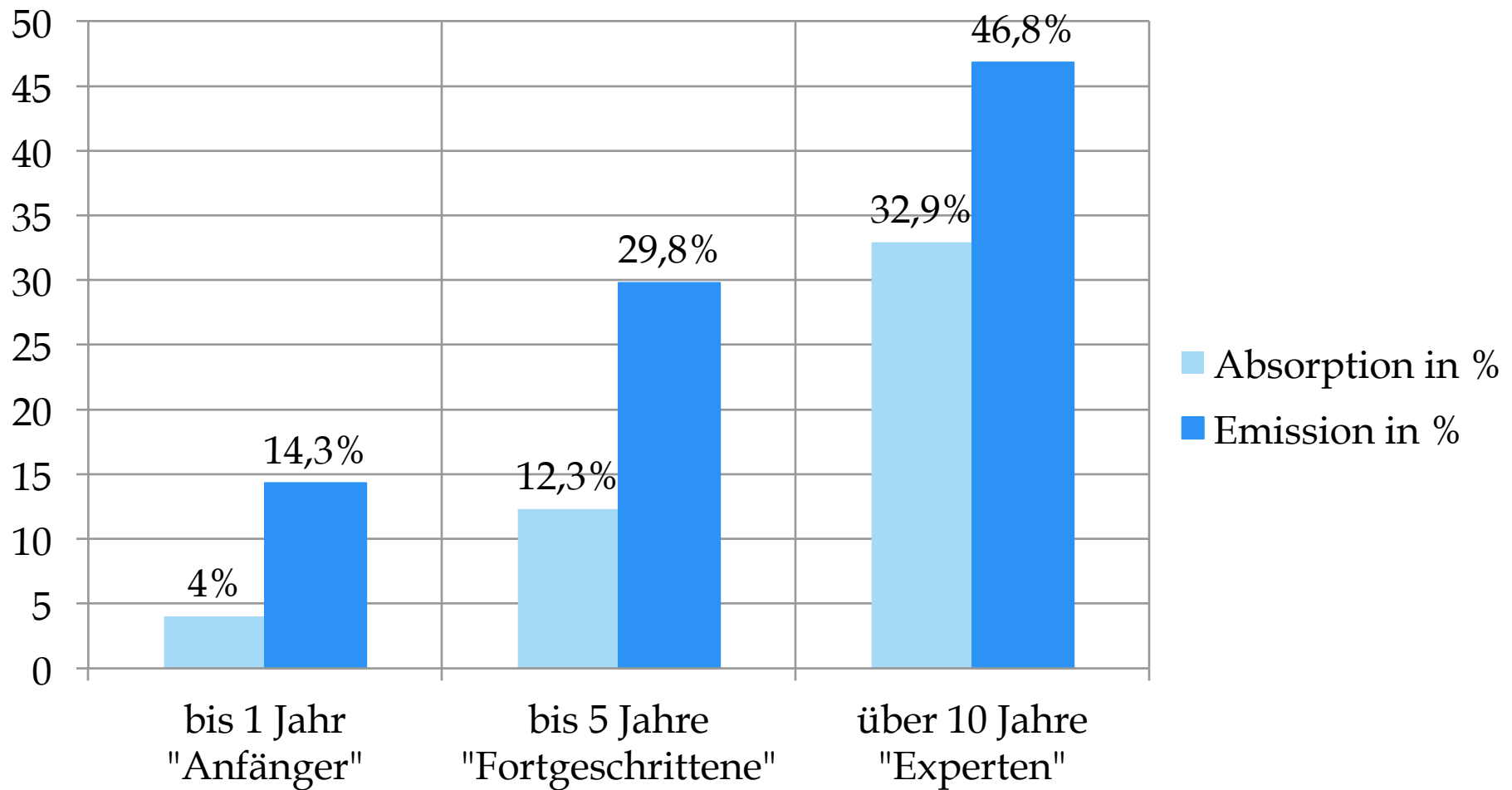
25-82 Jahre, 45% zwischen 42 und 55 Jahre



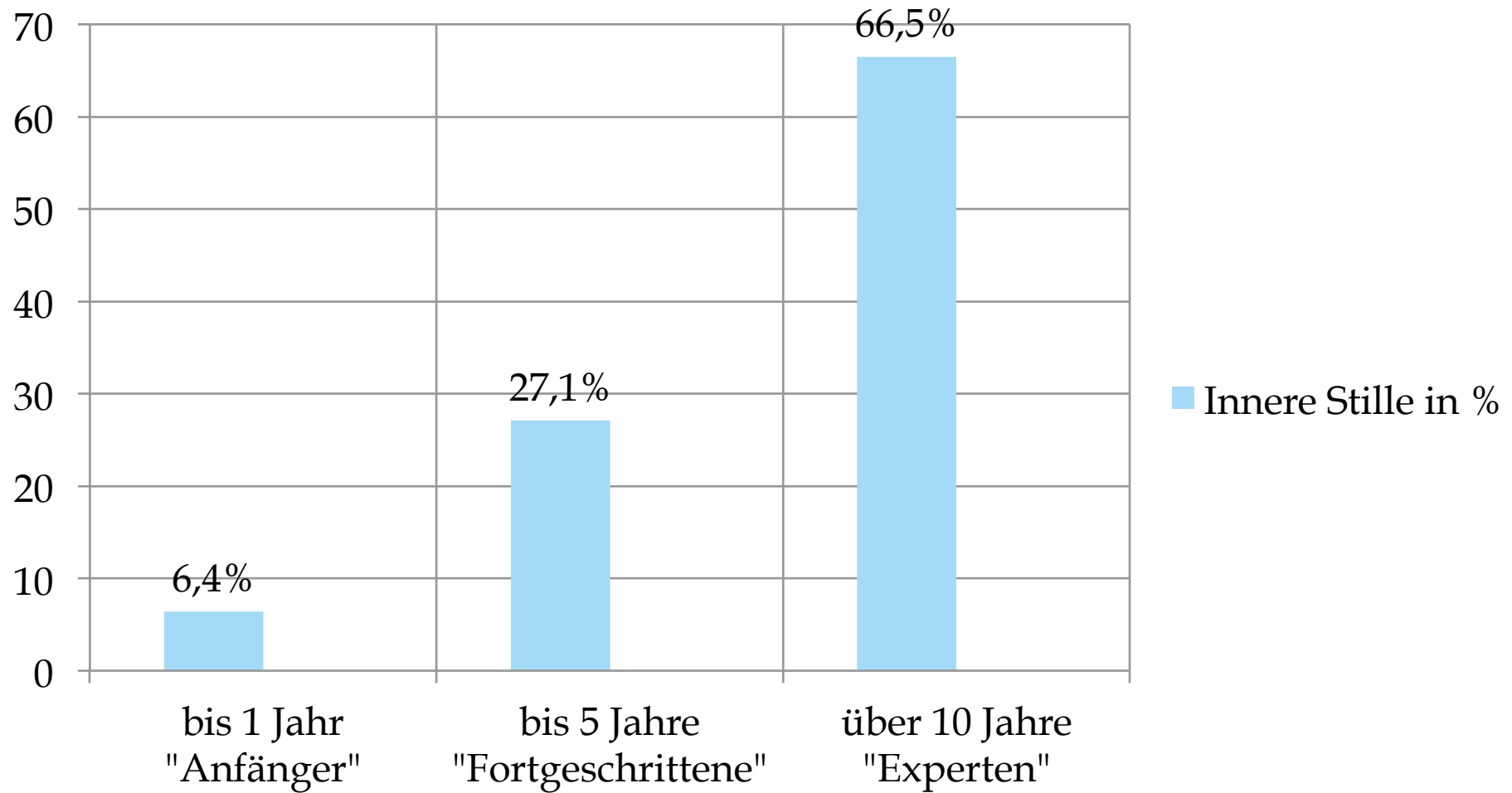
# WIRKUNG UND NACH 4 WOCHEN



# JE LÄNGER - DESTO TIEFER



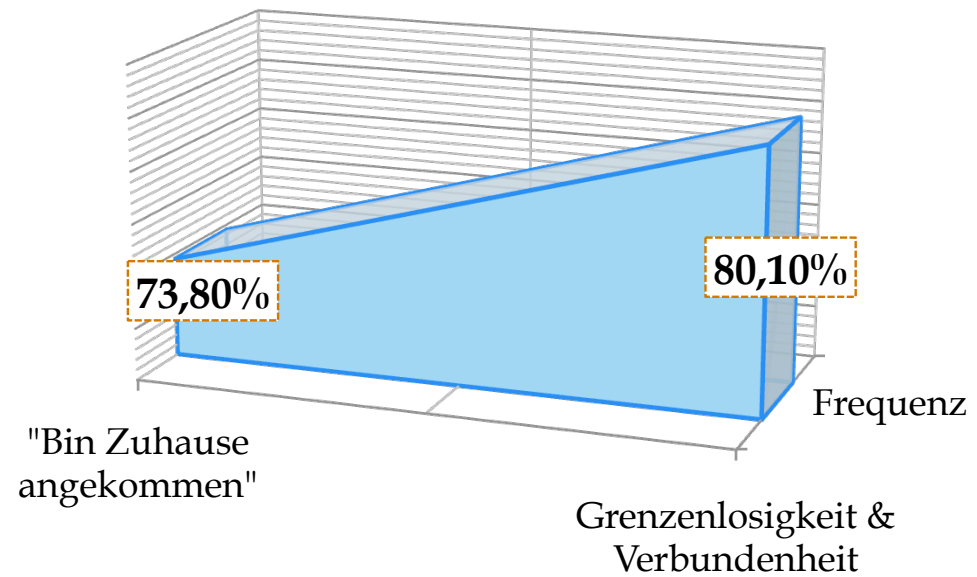
# JE LÄNGER - DESTO MEHR STILLE



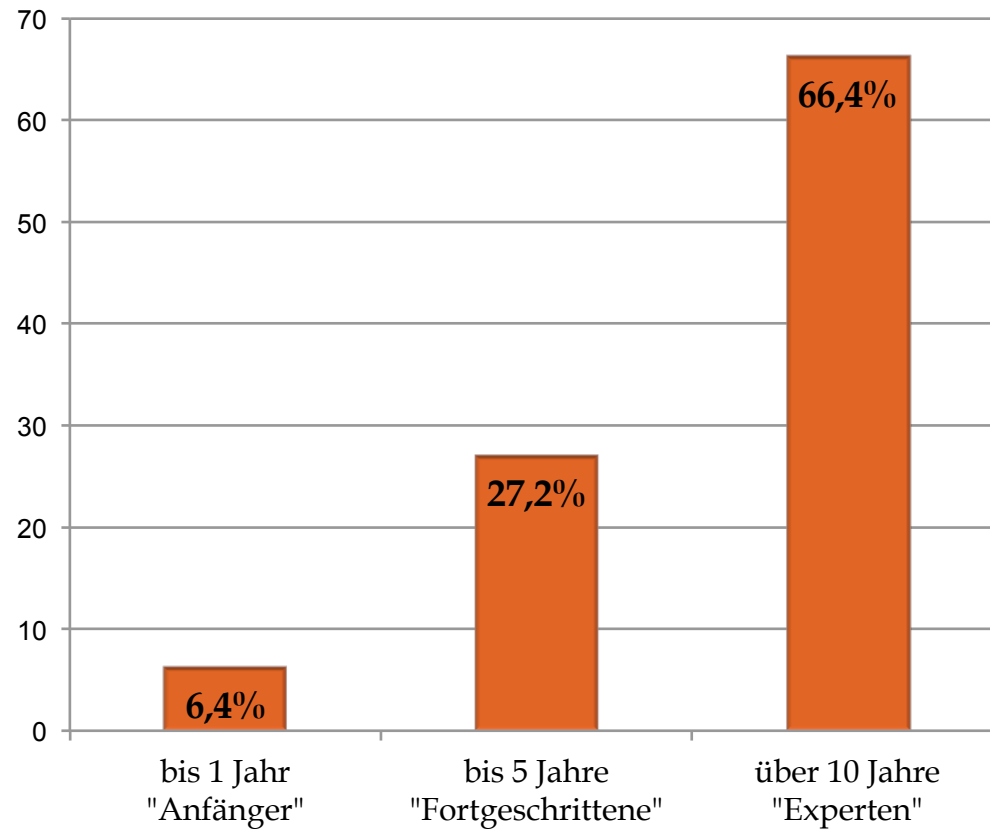
# COMING HOME



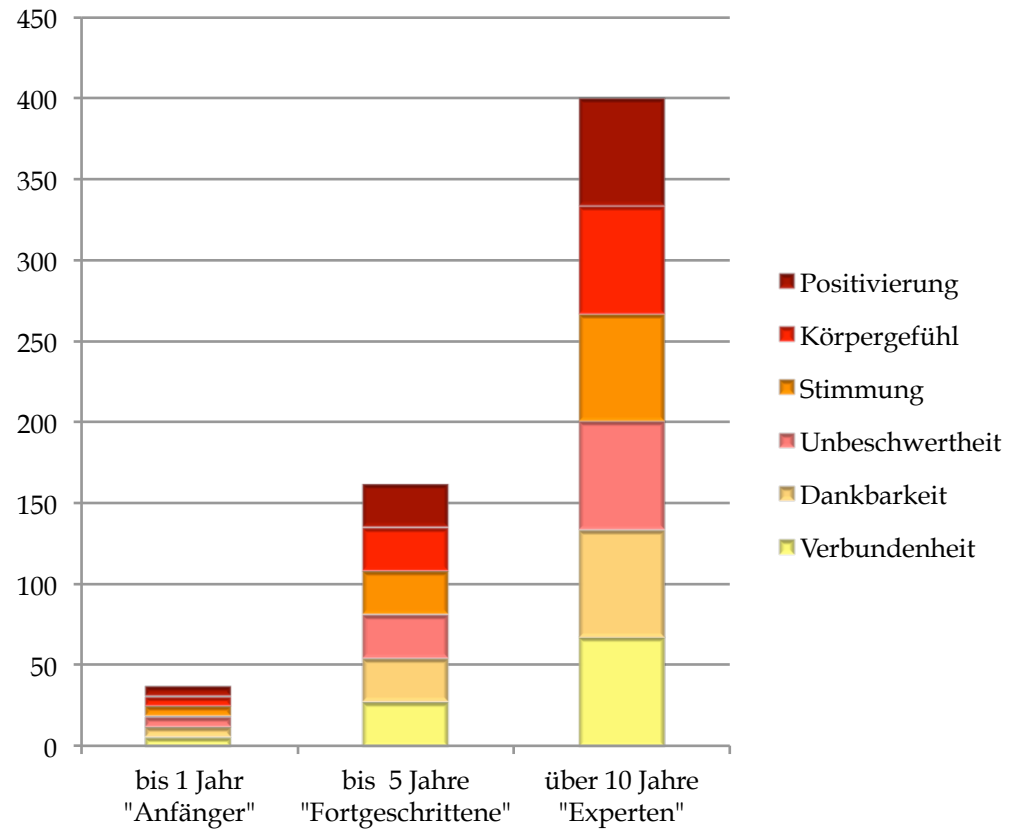
12



# Konzentration



# Kumulierte Effekte



# PSYCHO-MENTALE EFFEKTE



- steigende
  - Lebensfreude
  - positive Emotionen, Emotionsregulierung
  - Tendenzielles Lösen von Anhaftungen an negative Gefühle
  - Fokussierung der Aufmerksamkeit
  - Stärkere Präsenz
  - Positive Einstellung Krisen und Herausforderungen gegenüber

# Entspannung



16

- Verminderter Blutdruck
- Abnehmende Herzfrequenz
- Verlangsamte Atemfrequenz
- Verringerter Grundumsatz/Stoffwechsel
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, Herzkreislaufsystem und die Neuroplastizität der grauen Gehirnzellen.



# REGELMÄßIGE MEDITATION FÜHRT ZU...



17

- Intensivierung der Atmung, Absorption und Emission
- Verfeinerung der Achtsamkeit
- Kultivierung des inneren (und äußeren) Beobachters (Blick von oben - aus dem Hubschrauber)
- Verfeinerte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Erweiterung des Körperbewusstseins und der Empfindungen
- Integration der Erfahrungen in das Alltagsbewusstsein

# DER MEDITATIVE WEG IST EINE...



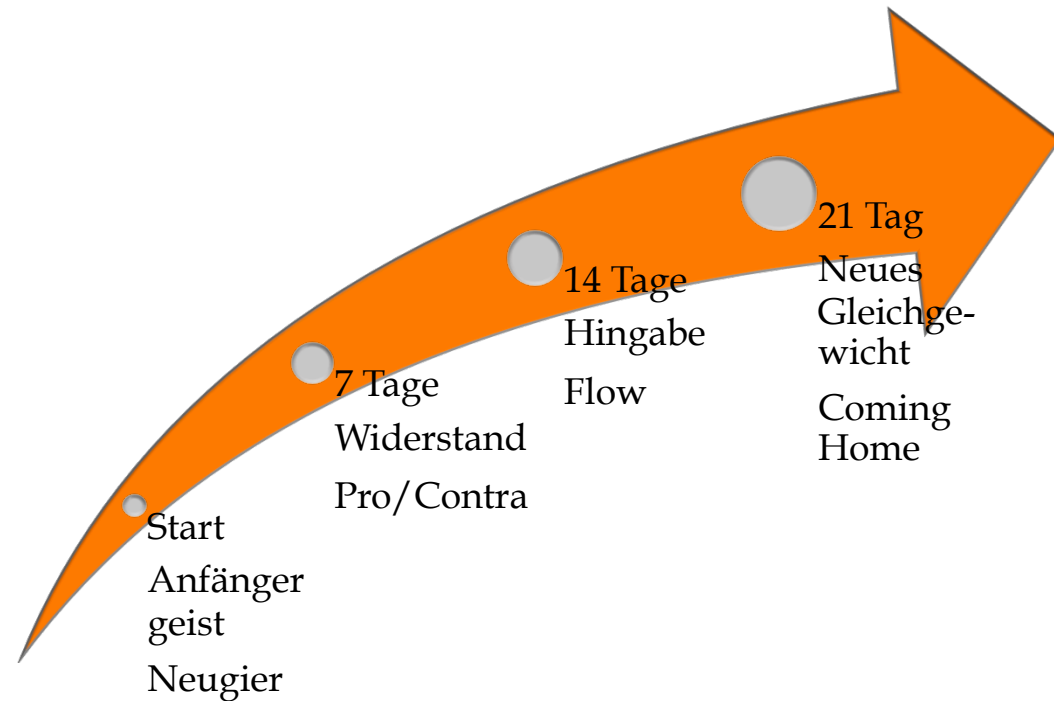
18

- Kultur einer intentionalen,
- akzeptierenden,
- neutralen Grundhaltung gegenüber Bewusstseinsinhalten im Moment.
- Er integriert die „Gipfelerfahrungen“ ins Alltagsbewusstsein
- Er führt über Stufen der Entwicklung und die Beseitigung von Hemmungen im Selbstaussdruck in einen meditativen Zustand des Seins.

# STUFEN AUF DEM WEG



19



# SELBSTREGULIERUNG

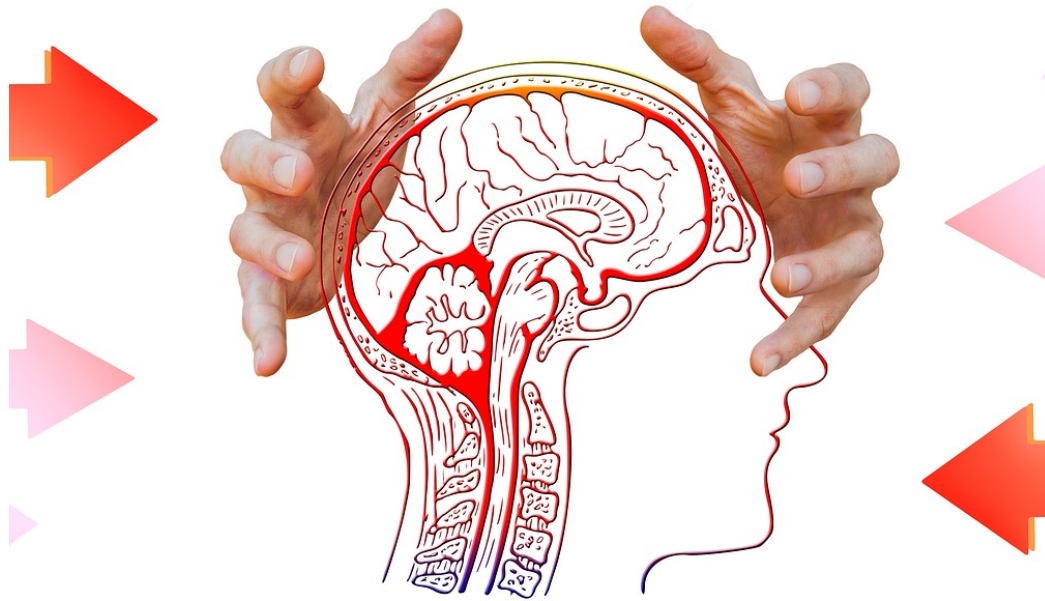


- Verbesserung der Stimmung
- Stärkung des psychischen Wohlbefindens
- Steigerung der Belastbarkeit (Resilienz)
- Zunahme der Selbstakzeptanz
  - Ca. 10% der Anfänger
  - Ca. 28% der Fortgeschrittenen
  - Ca. 62% der Experten

# VERTRAUEN WÄCHST WENIGER ANGST



21



# SYNCHRONISATION



22



# EXPERIMENT



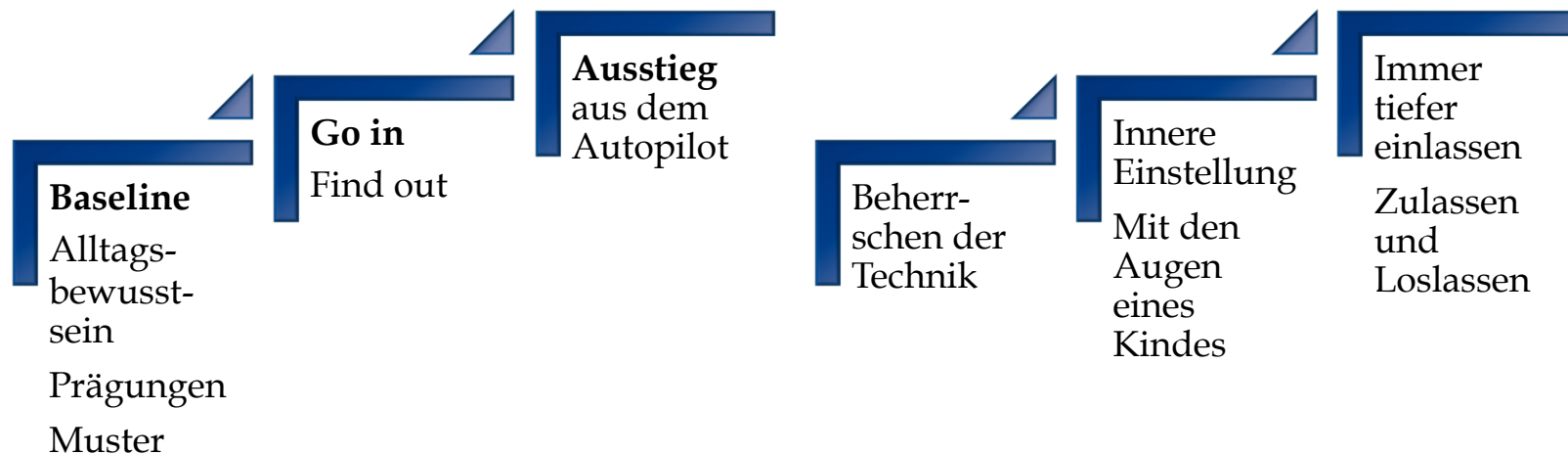
23



# AKTIVE MEDITATION & NEUROPHYSIOLOGIE



24





# NEUROPHYSIOLOGIE



25

- Neuronale Verknüpfungen
- Aus Punktverbindungen werden Linien, daraus Straßen, daraus Autobahnen, daraus ein Netzwerk...
- Voraussetzung:
- Die Meditationstechnik muss begeistern!
- Dann werden Glückshormone frei...

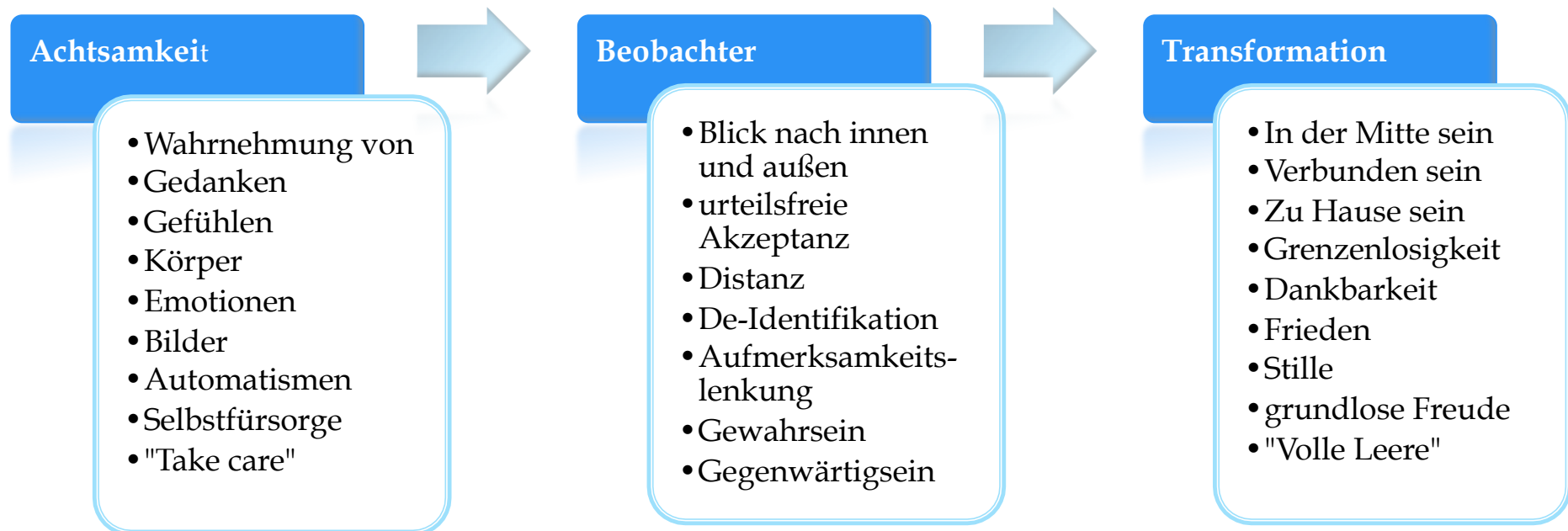
## DIE STUDIEN ZEIGEN...



26

- Der Zusammenhang zwischen dem inneren Beobachter und der Absorptionsfähigkeit ist höchst signifikant
- Selbstvertrauen und innere Freiheitsgrade wachsen
- Verbindung zum inneren Kind und zu etwas größerem Ganzen
- Anleitung & Reflexion durch erfahrene Fachkräfte sind wichtig

# MIT WURZELN UND FLÜGEL



# SEHNSUCHT NACH MEDITATION?



28

- MeditationsPraktiker®
  - Praxis, Theorie, Wissenschaftliche Erkenntnisse, Qi Gong und aktive Meditation
- MeditationsCoach®
- Meditation Day
- Meditation im Schloss
- Meditation@Work
  - Meditationswerkstatt, wissenschaftliche Begleitung, Meditationsbiografie
- MEMA® Meditation und Management
  - Schulungskonzepte, Training, Beratung Coaching für Unternehmen und Verbände, Konzept der
- Gesundheitsmanager, Burnout-Prävention & Achtsamkeit
- Webseite ...meditationcologne.de
- oder ...gesundführencologne.de
  - 0176 64 25 82 86
  - dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

# HINWEISE FÜR DIE PRAXIS



29

- Akzeptieren, kontinuierlich, regelmäßig intensiv meditieren,
- Erinnerung (Sammaṣati), mit den Augen eines Neugeborenen, keine Erwartung, kein Konzept
- Einlassen, Zulassen, Loslassen
- Kein Zwang, keine Kontrolle, Geduld
- weder kritisieren noch vergleichen
- Vertrauen in den eigenen Prozess
- Suche nach „Gold“ (Ressourcen und Potenziale)
- Ich gehe für mich – mit anderen
- Energiefeld vergrößern



30



## Therapie

Psychosomatische Kliniken  
Psychologische Praxen  
Rehabilitation



## Gesundheitsförderung

Unternehmen  
Schulen  
Kitas  
Universitäten



## Weiterbildung/Lehre

MeditationsPraktiker®  
MeditationsCoach®  
Meditation@work  
MeMa® Meditation &  
Management





31



Stress  
Leben  
Gesundheit  
Balance  
**Burn-out**  
Ruhe  
Arbeit  
Erholung  
Achtsamkeit  
Frustration  
Hilfe  
Anpassung  
Prävention



Stress  
Leben  
Gesundheit  
Bewegung  
**Meditation**  
Stille  
Erholung  
Achtsamkeit  
Frustration  
Selbsterfahrung  
Qi Gong  
Wahrnehmen  
Fokus  
Hektik



## Weiterbildungsangebote in der Gezeiten Haus Akademie in Wesseling

Meditation und Selbsterfahrung, Meditation@work, Meditation Day  
Gesundheitsmanagement, Burnout-Prävention & Achtsamkeit u.a.m.

# ERINNERE DICH... SAMMASATI



32

