

NATURAL RELAXATION

vol. 1



mentalmedia  menmedia.de

**FREEDOM
LIES
BENEATH
THE
SURFACE**

Wie genau wirken die Klänge?

Das ist individuell verschieden und auch stimmungsbhängig. Als Orientierungshilfe dient nachstehende Bewertung, die auf der Rückmeldung unserer Probanden basiert. Demnach fördern die Unterwasserklänge:

Zufriedenheit
Ausgeglichenheit



Energie
Frische



Beruhigung
Einschlafen



Konzentration
Fokussierung



▶ Underwater Ambience

12 Minuten in die Gelassenheit abtauchen



Licht verhält sich unter Wasser ganz anders als an der Wasseroberfläche.

Lichtstrahlen werden beim Übergang ins Wasser gebrochen. Das langwellige Licht wird als erstes absorbiert, energiereiche kurzwellige Lichtstrahlen dringen deutlich tiefer ein. Da das Farbspektrum mit der Wellenlänge des

Lichts einhergeht, existiert ab einer Wassertiefe von 5 Metern kein Rot mehr. Die Farbe Blau kann hingegen in 60 Metern Tiefe noch wahrgenommen werden.

Es handelt sich hier um physikalische Gesetze. Unter Wasser haben wir alle die gleiche Wahrnehmung von Farben – wenngleich sie auch verfälscht ist. Anders verhält es sich mit unserer Wahrnehmung, wenn es um zwischenmenschliche Aspekte geht. Hier ist nicht immer klar, wer wo welche Farben sieht.

Beig dich für einen Moment unter Wasser. Du bist schwerelos und weit weg. Frei von jeglichen Gedanken.

Ist deine Wahrnehmung stimmig? Ist sie beeinflusst von einer bestimmten Haltung oder überlagert von gewissen Emotionen?



mentalmedia  menmedia.de

Foot of Mount Ashtaka, Hiroaki Takahashi

*Mountains Rivers and Trees
Let them be your Teacher*

Japanese Proverb

Zwei Mönche waren auf einer Wanderung. An einem reißenden Fluss machten sie halt. Dort stand eine junge Frau, die offenbar auf die andere Seite wollte.

Ohne zu zögern ging der eine Mönch hin und bot seine Hilfe an. Der Mönch hob die Frau sogleich auf seine Schultern und trug sie zum anderen Ufer. Die Frau bedankte sich und ging ihres Weges. Daraufhin setzten die beiden Mönche ihre Wanderung fort.

Nach einiger Zeit äußerte sich der andere Mönch: „Als Mönch ist es dir nicht erlaubt Frauen anzufassen! Wieso hast du sie ohne nachzudenken über den Fluss getragen?“ Nach einem kurzen Moment entgegnete der Gefragte ruhig: „Ich habe die Frau vor Stunden am Ufer des Flusses gelassen – warum trägst du sie immer noch mit dir herum?“

Lausche dem Flösschen, spüre die Sonne und die Bergluft.

Was geschehen ist geschehen. Es lastet nicht mehr auf deinen Schultern.



Mountain Creek
15 Minuten Leichtigkeit und Klarheit





WHEN YOU FIND OUT YOU
CAN LIVE WITHOUT IT,
GO ALONG NOT
THINKING ABOUT IT.

RUDYARD KIPLING

Ein Mann wanderte durch den Dschungel. Plötzlich sprang ein Tiger vor ihm aus dem Gebüsch. Der Mann erstarrte für einen Moment. Dann besann er sich und rannte los. Das Tier jagte ihm hinterher. Der Mann rannte um sein Leben. Immer weiter. Auf einmal tat sich vor ihm ein Abgrund auf. Der Mann blieb stehen. Als der Tiger nach ihm schnappen wollte, klammerte sich der Mann in seiner Verzweiflung an eine Rebe wilden Weins und sprang über die Klippe. Voller Angst hing er nun an der Weinrebe. Unter ihm der felsige Abgrund. Über ihm der hungrige Tiger. Die Weinrebe gab ein Stück nach und der Mann erkannte, dass sie ihn nicht mehr lange halten würde. In dem Moment sah er die saftige Weintraube direkt vor ihm. Er pflückte sie mit einer Hand und steckte sie sich in den Mund. Die Weintraube schmeckte köstlich.

*Genieße das, was dir Freude macht,
wann immer du die Möglichkeit hast.
Das Leben ist kostbar.*



► Morning Jungle
17 Minuten Zuversicht und Vitalität



IF YOU
WANT
HEAVEN
TO KNOW,
TELL IT TO
THE WIND.



Michalknnt/Bigstock.com

menmedia.de



mentalmedia

Chacaltaya – die Gebirgskette in den bolivianischen Anden thront über La Paz. Einst beheimatete sie das auf 5400 Meter ü. NN höchstgelegene Skigebiet der Welt. Seit einigen Jahren ist der Gletscher aufgrund der Erderwärmung verschwunden. Das Skigebiet wurde stillgelegt. Seine Überreste sind aber noch vorhanden. Der Wind fegt durch die verrosteten Lifтанlagen und erzeugt atemberaubende Klänge. Passend zum Namen, den die Ureinwohner dem Berg einst gegeben: Chacaltaya – „wo sich der Wind trifft“. Höre dir an weshalb. Und lass alle Gedanken mit dem Wind davonziehen.

▶ Chacaltaya

In **5 Minuten** Energie und Kraft tanken
(für laute Umgebungen)





A HORSE IS WORTH MORE THAN RICHES
- SPANISH PROVERB

Einst lebte ein Alter Mann mit seinen 17 Pferden auf einem Hof. Der Mann hatte drei Söhne. Eines Tages setzte der Mann sein Testament auf. Er verfügte: „Meine Söhne sollen die Pferde bekommen. Teilt sie so auf, dass der Älteste die Hälfte, der Mittlere ein Drittel und der Jüngste ein Neuntel der Pferde erhält.“ Kurz darauf starb der Mann. Seine Söhne waren ratlos. Der letzte Wille des Vaters konnte nicht vollstreckt werden. 17 Pferde konnten weder durch zwei, noch durch drei und schon gar nicht durch neun geteilt werden. Die Söhne verzweifeln an dieser letzten Aufgabe, die ihr Vater ihnen gegeben hatte. Wie sie vor den Pferden standen, kam ein Pilger seines Weges geritten. Er bemerkte die Ratlosigkeit der Drei und erkundigte sich nach dem Grund. Lächelnd stellte er sein eigenes Pferd zu den 17 Pferden und sagte: „Nun teilt die 18 Pferde gemäß dem Testament auf“. So taten sie. Der Älteste bekam die Hälfte, also 9 Pferde. Der Mittlere bekam ein Drittel, also 6 Pferde. Und der Jüngste bekam ein Neuntel, also 2 Pferde. Zufrieden mit dem Ergebnis lächelte der Pilger. Dann stieg er auf sein Pferd und ritt langsam in den Sonnenuntergang.

Manchmal sind die Dinge nicht so, wie sie auf den ersten Blick scheinen. Reflektiere deine Wahrnehmung und deine Auffassung. Sei offen für Meinungen und Ideen anderer. Lasse dir von anderen helfen. Es wird dein Leben bereichern.



▶ The Ride

5 Minuten davontragen lassen



SOMETIMES YOUR JOY IS THE
SOURCE OF YOUR SMILE,
SOMETIMES YOUR SMILE CAN
BE THE SOURCE OF YOUR JOY.

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh ist neben dem Dalai Lama der wichtigste Vertreter der buddhistischen Lehre unserer Zeit. Von ihm wurden Achtsamkeitsübungen entwickelt, die keiner Meditationspraxis bedürfen, sondern ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

In einem seiner zahlreichen Werke geht er auf die Psychologie des Lachens ein. Lachen tut gut. Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass Lachen das Immunsystem stärkt. Lachen ist ansteckend. Wenn andere lachen, muss man selbst auch lachen, ohne einen bestimmten Grund.

Traue dich zu lachen und du wirst deine Umwelt anders wahrnehmen. Oder wie ein altes Zen-Spruchwort besagt:

*Lächle anderen zu –
und du lächelst deinem
eigenen Herzen zu.
Denn sie sind wie du.*



▶ Sound of Smile
Hebt die Stimmung in **3 Minuten**



Smile. Breathe. And Go Slowly.

Öfter mal drüberstehen. Großmut und Mitgefühl zeigen. Ruhig und gelassen bleiben. Im Einklang mit sich selbst sein. Auf die wichtigen Dinge konzentrieren.

Genau das fällt im stressigen Alltag oft nicht leicht. Der gestresste Geist ist abgelenkt von dem, worum es wirklich geht – nämlich zu sein, wer man sein *will*.

Stress findet nur im Kopf statt!

Gib deinem Geist ein paar Minuten Auszeit. Begib dich in den gegenwärtigen Moment und entkopple dich von deiner Umwelt. Lass alle Gedanken davon ziehen. Sei einfach nur bei dir selbst.

Wie? Augen zu, Kopfhörer auf – und einfach nur atmen. Regelmäßig praktiziert, steigern die Meditationsübungen dein Wohlbefinden. Du gehst voller Energie und mit Gelassenheit durch den Tag.

Dazu haben wir für dich Klänge aus der Natur zusammengestellt. Kleine Geschichten dienen als Impuls zur Umgestaltung bestehender Denkmuster.

Ob im Bett, in der Bahn oder am Arbeitsplatz – du integrierst die Praxis ganz einfach in deinen Alltag. Die digitalen Inhalte kannst du bequem über Smartphone oder Tablet aufrufen und direkt mit deinen Freunden und Bekannten teilen.

Nutze die Macht deiner Gedanken!

