Lockdown-Lichtblick | 14. Mai 2020

## Freier Kopf für eine Meditation zum Einschlafen

Unsere Leserinnen und Leser blicken auf die vergangenen Wochen zurück. Speziell im Fokus steht dabei, welche positiven Aspekte des Lockdowns sie in die nächste Phase dieser aussergewöhnlichen Zeit mitnehmen. Heute mit Claudia Eva Reinig, Yogalehrerin aus Hünibach.



Claudia Eva Reinig nutzte die freien Frühlingstage, um Yoga unter freiem Himmel zu machen und ein spezielles Projekt zu realisieren.



Ich wurde immer wieder von Teilnehmenden meiner Kurse, aber auch von Freunden darauf angesprochen, dass sie Mühe beim Einschlafen haben. Als Yogalehrerin ist mir bewusst, wie wichtig der Schlaf für den guten Start in den Tag und auch für ein gesundes Immunsystem ist. Ich hatte schon lange im Sinn, eine Einschlafmeditation zu realisieren, und plötzlich wurde mir der Freiraum dafür geschaffen.

Im Frühling organisiere ich in der Regel diverse Yoga-Retreats, die im Berner Oberland, aber auch in der übrigen Schweiz und im Ausland stattfinden. Diese wurden abgesagt, und so entstand eine Art Pause mit der Möglichkeit, etwas Kreatives zu schaffen. Meine Idee war, die Einschlafmeditation als Geschenk für alle Interessierten anzubieten und die Gelegenheit zu nutzen, mit den Teilnehmenden meiner Kurse in Kontakt zu bleiben.

An einem kalten Morgen anfangs April bin ich mit dem Stand Up Paddle raus aufs Wasser gepaddelt und habe auf dem Bauch liegend verschiedene Sequenzen mit der Handykamera aufgenommen. Diese hat der Sohn einer Kollegin zusammengeschnitten, als Fingerübung für seine spätere Karriere sozusagen und als Massnahme, um der Langeweile im Refugium zu Hause entgegenzuwirken. Auf die bewegten Bilder habe ich die Tonaufnahmen gelegt, diese hatte ich mit einem einfachen Mikrofon im improvisierten Homeoffice Studio aufgenommen. Damit keine Umgebungsgeräusche die Stimmaufnahme stören, habe ich den Text in der Nacht aufgezeichnet. Darin kommen auch Affirmationen vor, welche das Immunsystem stärken oder die Zuversicht und das Vertrauen wachsen lassen sollen.

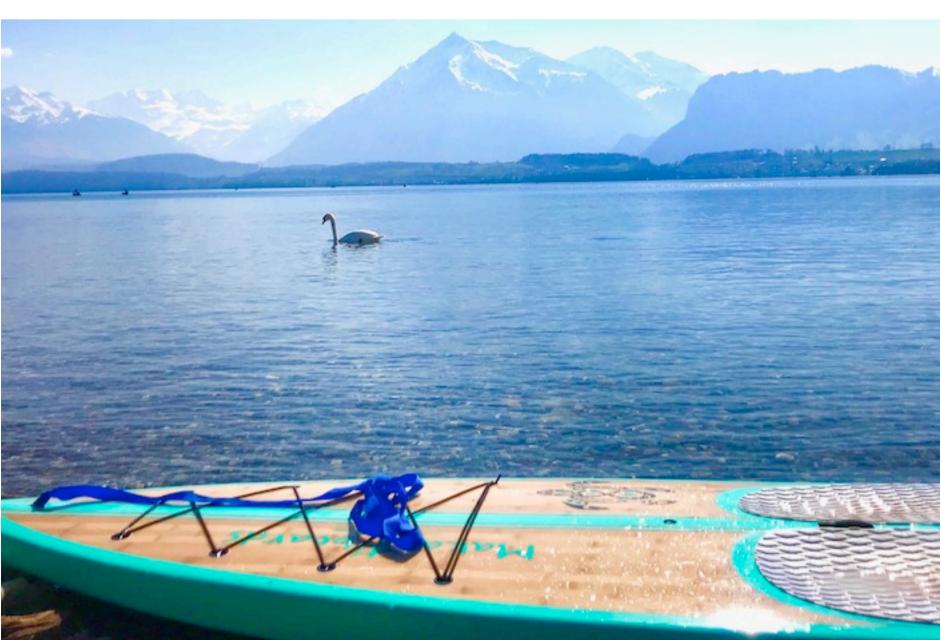
Die fertige Einschlafmeditation habe ich unter dem Titel «Deep Sleep» auf meinen Youtubekanal geladen, wo sie kostenlos unter <u>youtu.be/U\_Mtz3Hay6</u>M angeschaut werden kann. Wenn ich zurückblicke, staune ich selbst, wie viel Arbeit hinter einer solchen Produktion steckt. Die zahlreichen positiven Feedbacks zeigen allerdings, dass es sich gelohnt hat. Insbesondere in einer Zeit, wo die eine oder andere Person wegen der Sorgen um die Zukunft noch mehr oder zum ersten Mal Schwierigkeiten hatte, in einen entspannenden und belebenden Schlaf zu finden.



Die Einschlafmeditation wäre ohne die Zwangspause der letzten Wochen wohl nicht so bald realisiert worden.

## Lockdown-Lichtblick

Unsere Leserinnen und Leser blicken auf die vergangenen Wochen zurück. Speziell im Fokus steht dabei, welche positiven Aspekte des Lockdowns sie in die nächste Phase dieser aussergewöhnlichen Zeit mitnehmen.



Die Meditation wurde auf Youtube mit Bildern vom Thunersee untermalt.

## ARTIKELINFO

Artikel Nr. 181911 14.5.2020 – 10.02 Uhr Autor/in: Claudia Eva Reinig/Redaktion

