

Acem-Meditation: Norwegische Leichtigkeit

Wohlbefinden und Gelassenheit sind heute der Schlüssel zu einem stressfreien und gesunden Leben. Doch die Realität sieht oft anders aus, denn hohe berufliche Belastungen sowie familiäre Verpflichtungen lassen kaum Platz, um inne zu halten und über sich selbst zu reflektieren. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen mit Acem eine einfache und enorm wirksame Meditationstechnik aus Norwegen vor.

25.03.2013 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Acem ist anders als andere bekannte **Meditationstechniken**, denn Acem vereint fernöstliche **Meditationskunst** mit westlicher **Psychologie**. Dabei haben **Selbstbestimmung** und **Unabhängigkeit** des Meditierenden einen hohen Stellenwert ohne religiösen oder esoterischen Anspruch. Die Entspannungs- und Erholungstechnik wird zur sogenannten **Lautmeditation** gezählt, das heißt der Meditierende erreicht **Tiefenentspannung** durch das Wiederholen eines bestimmten **Meditationslauts**.

Raum zum Nachdenken

Neben der gesundheitlichen Wirkung steht bei der **Meditation** auch das Nachdenken über sich selbst und sein **Leben** im Focus. Wer täglich meditiert, schafft sich Raum, um sich und seinem Leben zu begegnen und sich die Ursachen von **Anspannung** und **Stress** bewusst zu machen und zu bearbeiten. So können auch schlechte **Angewohnheiten** und **Routine** wirkungsvoller und leichter durchbrochen werden. Gleichzeitig lernt der **Geist** sich zu erholen, seine **Energie** zu schonen und effizienter zu gebrauchen.

Acem steigert das Wohlbefinden

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/717>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Acem hat auf den Körper eine ähnlich erholsame Wirkung wie zwanzig Minuten Power napping. Die **Atmung** wird tiefer und gleichmäßiger und **Spannungen** im ganzen Körper werden gelöst. Dadurch wird die **Konzentrationsfähigkeit** verbessert, das **Wohlbefinden** gesteigert und **Stress** gelöst. Auch Symptome wie **Unruhe**, erhöhter **Blutdruck**, Kopf- und Magenschmerzen sowie **Schlaflosigkeit** können mit Hilfe der **Acem-Meditation** gelindert werden. Anders als bei dem Autogenem Training bekommt man gleichzeitig einen leichteren Zugriff auf sein **Unterbewusstsein**, so dass akute oder bereits weit zurückliegende **Probleme** erforscht und bearbeitet werden können. Man entwickelt ein tiefes **Selbstverständnis** für sich selbst und kann den **Alltag** innerlich gestärkt und selbstbewusst mit mehr **Gelassenheit** angehen.

Die richtige Meditationstechnik

Meditieren sollte man allein oder mit anderen zusammen. Orte mit vielen Menschen und Geräuschen wirken dagegen störend. Die Acem-Meditation wird im **Sitzen** durchgeführt. Der **Oberkörper** wird entspannt angelehnt und die **Hände** werden locker in den Schoß gelegt. Mit geschlossenen Augen wiederholt man in Gedanken immer wieder einen bestimmten **Methodenlaut** im Rhythmus eines Pendels. Die **Gedanken** beginnen schon nach kurzem zu fließen, so dass sie kommen und gehen, ohne kontrolliert zu werden. Sollte der **Gedankenfluss** während dem Meditationsprozess abreißen, konzentriert man sich erneut bewusst auf das Aufsagen des **Meditationslauts**. Am Anfang beginnt man mit etwa zweimal **20 Minuten** pro Tag. Später kann die Dauer der Meditation auf zweimal **30 Minuten** oder **45 Minuten** am Stück gesteigert werden.

Wo kann man Acem lernen?

Da **Meditieren** eine längere regelmäßige Praxis voraussetzt, wird Acem an Volkshochschulen von Ärzten und Psychologen aus Norwegen gelehrt. Von ihnen erhält man seinen persönlichen **Meditationslaut** und eine umfassende **Betreuung**. Acem wird bewusst zusammen mit anderen Teilnehmern gelehrt, weil sich gezeigt hat, dass das **Meditationspotenzial** in der Gruppe besser genutzt werden kann. So wird der **Einstieg** für die Teilnehmer erleichtert und der **Erfolg** erhöht.

Fazit: Was in den 1960-iger Jahren als Studentenorganisation begann, entwickelte sich zur Begegnung mit der norwegischen Leichtigkeit des Seins. Für jedermann

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/717>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

geeignet, kann sie leicht erlernt sowie im Alltag umgesetzt werden. Mit Blick auf das Wesentliche erfährt man schnelle und tiefe Entspannung.

Weitere Informationen über Acem erhalten Sie bei Acem Deutschland.