



Diplomarbeit zur Sexologischen Körpertherapeutin IISB

von:

Aditi Hierling

Winkel, 13.9.2017

Thema:

Mystic Meditation – Massage

Vorwort:

Du kannst und darfst den eigenen Körper neu erfahren.

Du kannst und darfst alte Verhaltensmuster,
Lustlosigkeit, Taubheit, Depression, Schuld und Schamgefühle
auflösen.

Du kannst und darfst dein Körpergefühl entwickeln
und dadurch dein neues Lebensgefühl
sich entfalten lassen.

Du kannst und darfst zurückfinden
in deine ganzheitliche Selbstannahme und Selbstliebe,
so wie als Baby.

Du kannst und darfst dich losgelöst von Bedürftigkeit
auf Intimität einlassen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 5
1. Definitionen	6
1.1 Definition: Mystik	
1.1.1 Mystische Erfahrungen zeigen sich in	
1.2 Definition: Meditation	7
1.3 Definition: Achtsam... Achtsames berühren	8
1.3.1 Achtsam wahrnehmen	
1.3.2 Achtsame Berührung	
1.3.3 Was achtsame, langsame, rhythmische Berührungen über einen längeren Zeitraum bewirken können	
1.3.4 Weitere Erfahrungen mit der «Mystic Meditation - Massage»	
1.4 Definition: Gegenwart = dem Lebensfluss folgen	10
1.4.1 Was uns daran hindert	
1.5 Definition: «Natürlicher Orgasmus» oder nach László Németh «Hirnorgasmus»	11
1.5.1 13 Thesen zum Orgasmus nach László Németh	
1.5.2 Bedingungen für den Hirnorgasmus	
1.5.3 Merkmale eines Hirnorgasmus	
1.5.4 Was uns hindert, einen «Natürlichen Orgasmus» zu erleben	
2. Mystic Meditation - Massage	16
2.1 Ablauf der Mystic Meditation	17
2.1.1 Das Vor- und Nachgespräch	
2.2 Erklärung der Rollen vom Empfangen und Geben	19
2.2.1 Empfangend	
2.2.2 Gebend	
2.3 Thema Kommunikation	20

3. Newsletter zum Thema von Aditi & HP: Was schenken uns sanfte Berührungen	21
4. Ausschnitte von Feedbacks unserer Kursteilnehmer*innen	23
5. HVR Messungen mit 8 Menschen - Was passiert im ANS/VNS?	25
5.1 Worterklärungen	
5.2 Resultate und Interpretation	27
5.2.1 Mittlerer RR-Abstand	
5.2.2 Mittlere Herzfrequenz	
5.3 Fragebogen	32
5.3.1 Teil 1. Ankommen und Fragen	
5.3.2 Teil 2. Reflektion der Massage	
5.4 Power HF-Band	36
5.5 Stressindex	37
5.6 Interpretation der Messungen, der persönlichen Wahrnehmung der Teilnehmer*innen und mir	38
5.6.1 Teilnehmer*in E	
5.6.2 Teilnehmer*in C	
5.6.3 Teilnehmer*in G	
6. Fazit	43
7. Danke	43
8. Literatur und Quellenverzeichnis	43

Definitionen

1.1 Definition: Mystik

*„Der Ausdruck Mystik (von griechisch $\mu\upsilon\sigma\tau\iota\kappa\acute{o}\varsigma$ *mystikós* ‚geheimnisvoll‘, zu *myein* ‚Mund oder Augen schließen‘) bezeichnet Berichte und Aussagen über die Erfahrung einer göttlichen oder absoluten Wirklichkeit sowie die Bemühungen um eine solche Erfahrung.“ Quelle 1:1 Wikipedia*

Eine Erfahrung von Mystik oder mystisch

Stellt sich ein, wenn der Mensch ganz bewusst bei sich selbst ist, sich fühlt ohne Erwartungen, ohne ein Ziel zu haben, sich auch nicht beurteilt, verurteilt, oder sich schämt. Dann kann sich das Unbeschreibliche, Unaussprechliche, Geheimnisvolle, Unbegreifliche, Unergründliche, Rätselhafte zeigen, sich entfalten, denn alles ist in uns und um uns herum. Dabei verschwinden oft Zeit und Raum.

Doch wir trauen uns oft nicht. Warum nicht?

Die Gesellschaft, das Umfeld hat uns den Zugang dazu abgewöhnt. Als Babys und Kinder kannten wir dies noch sehr gut: Bis zum 6./7. Lebensjahr lebt man in der magischen Welt und kann ganz viel sehen, was für die meisten Erwachsenen nicht mehr sichtbar ist.

Die Schule hat meistens andere Sachen von uns gefordert. Dinge, die fassbar sind, die man sichtbar bewerten kann, die man errechnen kann, die klassifizierbar sind, zum Beispiel: In welche weiterführende Schule kann das Kind gehen? Womit kann man Geld verdienen? Das heißt, man wird nur noch zum Teil gesehen, und da Kinder auf Erwachsene angewiesen sind (nicht alleine überleben können), müssen sie sich anpassen, verlernen vieles oder es wird mit «Wissen» vergraben. Mystische Erfahrungen, andere Bedürfnisse der Kinder werden übergangen – und so geht ein wesentliches Potential verloren.

1.1.1 Mystische Erfahrungen zeigen sich in:

- ein Gefühl von lebendig sein
- all die Körperzellen pulsierend wahrzunehmen
- sich mit dem Leben verbunden fühlen
- sich eins fühlen
- intensive Freude und Glückseligkeit aus dem Inneren, ohne einen Grund von aussen
- tiefen inneren Frieden
- Freude
- Stille
- Kraft
- Leichtigkeit
- aus dem Herzen zu sprechen
- Lebensfreude breitet sich aus und die Lebensqualität nimmt zu