



Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 2

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

Die Sinne schärfen: OHREN

Übung: Aufrechter Sitz auf Stuhl oder Kissen, bequeme Sitzposition finden, gerne zwischendurch auch korrigieren!

Die Augen schließen – die Ohren spitzen und LAUSCHEN. Welche Geräusche nimmst du wahr? Erlausche mindestens 5 unterschiedliche Geräusche. Dauer 4-5 Minuten

Den Atem wahrnehmen: Den Atem fühlen

Aufrechter, entspannter Sitz (besser sitzen als liegen, um wach und aufmerksam zu bleiben)
Hände liegen im Schoß oder am Unterbauch, Finger berühren sich. Der Atem fließt ruhig und entspannt über die Nase ein und aus. Die Bauchdecke hebt sich mit der Einatmung und senkt sich mit der Ausatmung. Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Fingerspitzen, nimm jeden Finger bewusst wahr. Lasse dir dafür ruhig ein paar Minuten Zeit. Spüre dich in das Heben und Senken deiner Bauchdecke hinein, und nimm wahr, wie der Atem sie bewegt. Beobachte nur dieses Gefühl. Folge deinem Atem bewusst, ohne ihn zu beeinflussen. Fühle dich in das Innere deines Bauchs hinein. Verweile einen Moment, wenn du mit deinem Atemrhythmus eins geworden bist, lenke dann die Aufmerksamkeit wieder auf deine Fingerspitzen, bevor du dann wieder den Atem in deinem Bauchraum spürst. Wiederhole den Wechsel, solange du willst.

Wirkung: die Bauchatmung ist unsere tiefste Atmung, sie entspannt den Geist, versorgt die Organe mit Sauerstoff, fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis.

Dauer: 10 Minuten

Shavayatra – die 61 Punkte Entspannung

Shavayatra bedeutet so viel wie „Reise durch den Körper“. Sie ist eine der wichtigsten Entspannung- und Gewährseinsübungen des Himalaya-Yoga, dessen Vertreter Swami Rama war. Shavayatra wird in dieser Tradition auch als Bestandteil von Yoga Nidra betrachtet, dem yogischen Schlaf, der den Körper in den Zustand tiefen Schlafes führt, während der Geist wach bleibt (vgl. Pranayama, R. Skuban, S. 73ff).

Nimm eine entspannte Rückenlage ein, lass alle Spannung aus dem Körper fließen, erlaube alles Loszulassen und in den Boden zu sinken, sich ganz der Erde überlassen. Gehe dann nacheinander die folgenden Punkte durch. Verweile an jeder Station für einen Moment, idealerweise bis du den Körperbereich, in welchem du gerade präsent bist wirklich SPÜREN kannst.



1. Punkt zwischen den Augenbrauen, 2. Der Kehlkopf, 3. Die rechte Schulter, 4. Der rechte Ellenbogen, 5. Rechtes Handgelenk, 6. Spitze des rechten Daumens, 7. Spitze des rechten Zeigefingers, 8. Spitze des rechten Mittelfingers, 9. Spitze des rechten Ringfingers, 10. Spitze des rechten kleinen Fingers, 11. Rechtes Handgelenk, 12. Rechter Ellenbogen, 13. Rechte Schulter, 14. Kehlkopf, 15. Linke Schulter, 16. Linker Ellenbogen, 17. Linkes Handgelenk, 18. Spitze des linken Daumens, 19. Spitze des linken Zeigefingers, 20. Spitze des linken Mittelfingers, 21. Spitze des linken Ringfingers, 22. Spitze des linken kleinen Fingers, 23. Linkes Handgelenk, 24. Linker Ellenbogen, 25. Linke Schulter, 26. Kehlkopf, 27. Mitte der Brust, 28. Rechte Seite der Brust, 29. Mitte der Brust, 30. Linke Seite der Brust, 31. Mitte der Brust, 32. Bauchnabel, 33. Unterleib, 34. Rechte Hüfte, 35. Rechtes Knie, 36. Rechtes Fußgelenk, 37. Spitze des rechten großen Zehs, 38. Spitze des zweiten Zehs, 39. Spitze des dritten Zehs, 40. Spitze des vierten Zehs, 41. Spitze des kleinen Zehs, 42. Rechtes Fußgelenk, 43. Rechtes Knie, 44. Rechte Hüfte, 45. Unterleib, 46. Linke Hüfte, 47. Linkes Knie, 48. Linkes Fußgelenk, 49. Spitze linker großer Zeh, 50. Spitze zweiter Zeh, 51. Spitze dritter Zeh, 52. Spitze vierter Zeh, 53. Spitze kleiner Zeh, 54. Linkes Fußgelenk, 55. Linkes Kniegelenk, 56. Linke Hüfte, 57. Unterleib, 58. Bauchnabel, 59. Mitte der Brust, 60. Kehlkopf, 61. Punkt zwischen den Augenbrauen