



## **Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 3**

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

### **Die Sinne schärfen: OHREN**

Mantra hören: Gayatri-Mantra

Matras sind heilige Silben und Wortfolgen, die gesprochen, geflüstert, gesungen oder in Gedanken rezitiert werden und seit Jahrtausenden dem Gebet, der Meditation und der Erkenntnis dienen. Sie haben die Funktion, den Geist zu sammeln, das Herz zu öffnen und die innere Balance zu fördern.

Gayatri Mantra ist neben OM das bekannteste Mantra in der indischen Tradition, es spendet Hoffnung, Zuversicht und Trost in dunklen Zeiten,

Om bhur bhavah svaha  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasy dhimahi  
Dhiyo yo nah pracodayat

Om wir meditieren über den Glanz des  
Verehrungswürdigen Göttlichen, den Urgrund der drei Welten\_  
Erde, Luftraum himmlische Regionen.  
Möge das höchste Göttliche uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen.

### **Den Atem wahrnehmen: Purna, der vollständige Atem:**

Wiederholung Kurstunde 1, Erweiterung:

Den Atem im Brustraum spüren, dafür die Hände an den Brustkorb legen, in die Hände hinein atmen und spüren, wie die Rippen sich mit der Einatmung auffächern und mit der Ausatmung wieder zueinander schwingen. Die Hände auf das Brustbein legen und spüren, wie mit der Einatmung das Brustbein sich hebt und mit Ausatmung wieder nach innen schwingt. Eine Hand auf das Brustbein, die andere Hand gespreizt auf den Bauch legen, so dass der Daumen an der Mitte des Rippenbogens liegt und der kleine Finger am Bauchnabel. Mit der Einatmung in alle drei Atemräume hineinatmen, mit der Ausatmung spüren, wie alles nach innen schwingt. Eins werden mit den Schwingungen des Atems.

Mantra: Einatmen – Ruhe, Ausatmen – Loslassen

Die Atemräume erleben: Fingerübung nach Ilse Middendorf: kl finger und Ringfinger der linken und rechten Hand gegeneinander drücken: Unterer Atemraum (Bauch/Becken), Mittelfinger rechte und linke Hand gegeneinander drücken: mittlerer Atemraum (Brust/Bauch), Daumen und Zeigefinger der rechten und linken Hand gegeneinander drücken: oberer Atemraum (Brust/zwischen den Schlüsselbeinen)

### **Den Körper spüren: Der Atemöffner (Shendo-In)**

Stelle dich gerne an ein geöffnetes Fenster, Füße schulterbreit auseinander. Nimm 3-5 tiefe Atemzüge. Mit der nächsten Einatmung breite die Arme über die Seite aus und hebe sie über



den Kopf an, lege über dem Kopf die Hände aneinander (Anjali-Mudra) und führe die Hände über die Körpermitte am Herzen vorbei nach unten und öffne die Hände, atme dabei aus. Mit der folgenden Einatmung gehe den umgekehrten Weg, Hände aneinander legen über die Körpermitte über den Kopf anheben, mit der Ausatmung die Arme über die Seite öffnen und zum Körper senken. Mit der nächsten Einatmung lasse die Hände auf Achselhöhe nach oben treiben, Ellenbogen angewinkelt, mit der Ausatmung öffne die Arme zur Seite und stelle dir vor mit den Händen die Luft nach außen zu schieben, am Ende die Arme senken. Mit der Einatmung hebe den rechten Arm nach vorne an und den linken Arm nach hinten, drehe dich nach links und schaue zurück. Mit der Ausatmung senke beide Arme und drehe dich wieder nach vorne, beginne dann zur anderen Seite. Mit der nächsten Einatmung kreuze die Arme vor dem Körper und hebe sich an, so als ob du einen Pullover ausziehen wolltest. Mit der Ausatmung öffne die Arme zur Seite. Wiederhole die Folge mindestens 7 mal.