



## **Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 7**

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

### **Die Sinne schärfen:**

Du kannst die folgende Übung in Rückenlage oder im Sitz machen:

Stelle dir einen imaginären Punkt ca. 2 m vor oder über dir vor. Dieser Punkt pendelt von rechts nach links. Folge dieser Pendelbewegung, ohne dabei den Kopf zu bewegen mit den Augen von rechts nach links. Lass dann nach einigen Pendelbewegungen den Kopf der Bewegung sanft folgen. Die Pendelbewegung startet mit den Augen. Lass dann die Pendelbewegung kleiner werden, bis Kopf und Augen wieder entspannt gerade sind. Gerne kannst du die Übung auch nach oben und unten ausführen.

Reibe dann deine Hände aneinander und lege die energetisierten Handherzen auf die Augen. Entspannt die Augenmuskulatur, hilft bei trockenen Augen und Spannungskopfschmerz.

### **Den Atem wahrnehmen: Dem Atem einen Rhythmus geben**

Bewusst über die Nase ein- und ausatmen. Augen schließen und sich vorstellen über eine Wiese zu gehen, was kannst du riechen?

Das frische Gras, das gemähte Heu, Rosenduft, Jasminduft

Ganz bewusst den Geruch vorstellen und über die Atmung mit dem Duft füllen

Was verbindest du mit dem Duft?

Gibt es einen Duft, der für dich eine besonders schöne Erinnerung hervorruft? Was fühlst du bei der Erinnerung?

### **Den Körper spüren: Die kleine Harmonie – Qi Gong**

Die kleine Harmonie oder auch 5-Elemente Qi Gong sind einfache Übungen, die den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeordnet werden. Das sind Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Das 5-Elemente Qi Gong ist Jahrhunderte alt. Regelmäßig angewandt, entfaltet es seine einzigartige Wirkung auf Körper und Geist, reduziert Stress und unterstützt den Einklang zwischen innerer und äußerer Natur.

Nehme einen ungefähr schulterbreiten Stand ein. Die Knie sind entriegelt, das Becken leicht aufgerichtet, das Brustbein gehoben. Lass den Atem ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmen. EA = Einatmen, AA = Ausatmen

#### Wasser

EA – die Arme treiben parallel zueinander hoch bis auf Herzhöhe, AA – die Arme sinken lassen und die Knie beugen. Atme so lange aus, bis du in eine Hocke kommst. Am Boden angekommen, bilden deine Hände eine Schale.

Am Anfang war das Wasser, wir kommen aus Wasser und gehen wieder in Wasser.

#### Holz

EA – die Hände in der Schale nach oben führen, die Beine strecken bis die Hände über dem Kopf sind, mit der AA – die Arme über die Seite öffnen.

Aus der Erde wächst ein Samen zu einem großen Baum, der seine Krone entfaltet.



### Feuer

Mit der EA drehst du dich nach links und drehst deinen linken Fuß auf der Ferse nach außen, nehme dabei beide Hände vor die Brust, Handflächen zeigen zu dir, verlagere dann mit deiner AA das Gewicht auf links und schiebe die Hände mit den Handfläche nach außen nach vorne, mit der nächsten EA drehe dich wieder zur Mitte, die Hände kommen wieder mittig zu dir, Handflächen zeigen zu dir, mit der nächsten AA, drehe den rechten Fuß auf der Ferse nach außen, verlagere das Gewicht nach rechts und schiebe die Hände mit der Handfläche nach außen zeigend nach vorne. Komme mit der nächsten EA wieder in die Mitte zurück. Holz verbrennt im Feuer, das Feuer kommt aus dem Herzen, trage mit der Vorwärtsbewegung der Hände deine Herzensenergie nach außen. Gleichzeitig kommt die Qualitäten des Herzens wieder zu dir zurück und nähren dich.

### Erde

Die Hände kreuzen vor deiner Brust, du stehst gleichmäßig auf beiden Füßen, mit der EA öffne deine Arme weit in die Seite, so als ob den Samen auf der Erde verteilst, mit dem Überkreuzen der Arme wird das Einsammeln der Erdenfrüchte symbolisiert. Ein Nehmen und Geben an die Erde.

### Metall

Du lässt die Hände sinken, drehst dich leicht nach links und formst mit deinen Händen einen Energieball, mit der EA hebst du den „Energieball“ nach oben und streckst dabei beide Beine, mit der AA kommst du mit deinem Energieball in den Händen wieder in die Mitte zurück, dann zur rechten Seite. Aus dem Feuer entsteht Erz, das aus der Erde geborgen wird und sich in Metall verwandelt.

Beginne dann die Folge wieder von vorne. Wiederhole so oft du magst. Ende mit der Bewegung der Erde.