

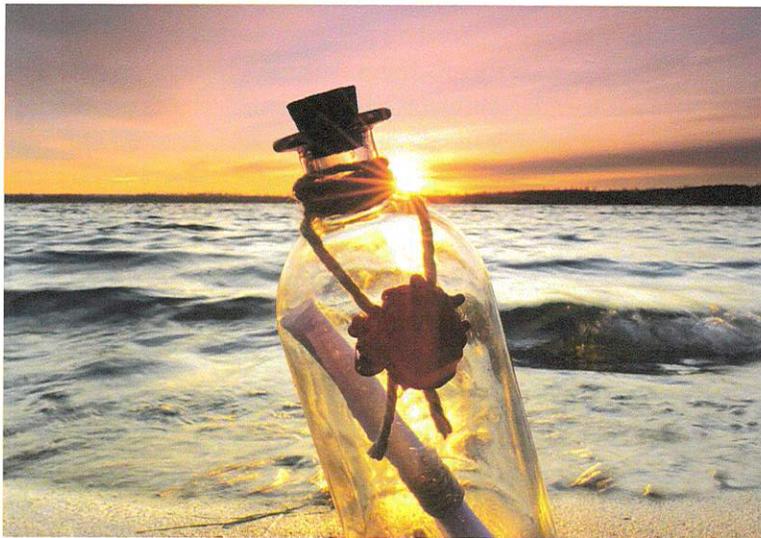
Sand und schreibst einen Herzenswunsch, den du hast, auf den Zettel, steckst ihn in die Flasche und wirfst die Flasche in einem großen Bogen zurück ins Meer.

Dann setzt du dich wieder hin und beobachtest die Flasche, wie sie auf den Wellen hüpfet, bis sie nicht mehr zu sehen ist.

Danach legst du dich in den warmen Sand und stellst dir eine Minute lang vor, wie dein Herzenswunsch in Erfüllung geht. Du nimmst dir eine Minute Zeit, dir vorzustellen, wie ein Herzenswunsch, den du hast, in Erfüllung geht.

Eine Minute Pause/Stille/Schweigen.

Dann verabschiede dich langsam wieder von deinem wunderschönen Ort. Komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher in diesen Klassenraum zurück. Kreise Handgelenke und Fußgelenke, reck und streck dich und werde wieder ganz wach.



5. Regenbogen

Die Beine sind nebeneinander, die Füße stehen fest und sicher auf dem Boden. Du machst dir ein kleines Kissen mit deinen Armen oder deiner Jacke. Leg deinen Kopf auf dein Kissen. Der Kopf liegt ganz schwer. Und dann geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kopf. Entspann deinen Kopf. Dein Kopf ist ganz entspannt.

Und dann wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit weiter durch deinen Körper, und du entspannst auch den Rücken, die Arme, die Beine, den Bauch, die Hände und Füße. Dein ganzer Körper ist ganz entspannt.

Stell dir nun vor, dass du an einem wunderschönen Ort bist. Du bist an einem wunderschönen Ort, die Sonne scheint auf deinen Rücken und breitet sich in deinem ganzen Körper aus. Du fühlst dich sicher, warm und entspannt. Der Himmel ist strahlend blau, es ist keine einzige Wolke am Himmel zu sehen, und es geht dir richtig gut.

Du machst einen Spaziergang. Um dich herum sind nur grüne Wiesen zu sehen. Du fühlst das weiche Gras unter deinen nackten Füßen und genießt das Kribbeln an den Füßen. Du hörst Vögel singen und riechst den Duft von Blumen und frischem Gras. Plötzlich entscheidest du dich, dich in das Gras zu legen. Du schaut in den Himmel, und auf einmal entdeckst du einen wunderschönen, perfekt geformten Regenbogen in allen Regenbogenfarben: rot, orange, gelb, grün, hellblau, dunkelblau, lila.

Und du weißt, dass ein Regenbogen ein Glückssymbol ist. Also nimmst du dir einen Moment Zeit, dir vorzustellen, wie ein Herzenswunsch, den du hast, in Erfüllung geht. Du nimmst dir eine Minute Zeit, dir vorzustellen, wie ein Herzenswunsch, den du hast, in Erfüllung geht.

Krieger III

So geht's:

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Die Arme ziehen nach vorne, das rechte Bein ist nach hinten parallel zum Boden ausgestreckt. Ein paar Atemzüge in dieser Position bleiben und lang und tief atmen. Dann in die Ausgangsposition zurückkommen und die Seiten wechseln.



So wirkt's:

Die Krieger-Positionen kräftigen die Lunge, Arme, Beine, Brust und Schultern und machen die Hüfte flexibel. Sie trainieren Ausdauer und Stärke und stimulieren die Verdauungsorgane.

Bei diesen Asanas handelt es sich um sehr kraftvolle Positionen, die die Steifheit in den Schultern, im Rücken und im Nacken lindern und den Gleichgewichtssinn trainieren.

Sie helfen, einen festen Stand im Leben zu finden, aber dennoch beweglich in Körper und Geist zu bleiben.

Dehnübungen im Stehen

So geht's:

Die Ausgangsposition einnehmen. Dann die Arme nach oben strecken und mit der rechten Hand das linke Handgelenk fassen. Zur linken Seite neigen und tief in die Dehnung atmen.

Wieder zur Mitte kommen. Die Hände wechseln und zur anderen Seite dehnen. Dann im Stehen nachspüren.



So wirkt's:

Die wohltuende Wirkung dieser Dehnübungen ist sofort spürbar und kann auch zu Beginn oder am Anfang einer Doppelstunde eingebaut werden.

Gerade weil die Schüler viel und lange sitzen müssen, ist diese Übung eine gute Möglichkeit, die Wirbel der Wirbelsäule zu kräftigen, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Erste Meditationen: Tratak

Tratak ist ein Hindi-Wort und bedeutet schauen, hinschauen.

Für diese sehr alte Meditationstechnik braucht man mehr Zeit und einen ruhigen Raum. Daher eignet sich diese Übung nur für die Yoga-AG.

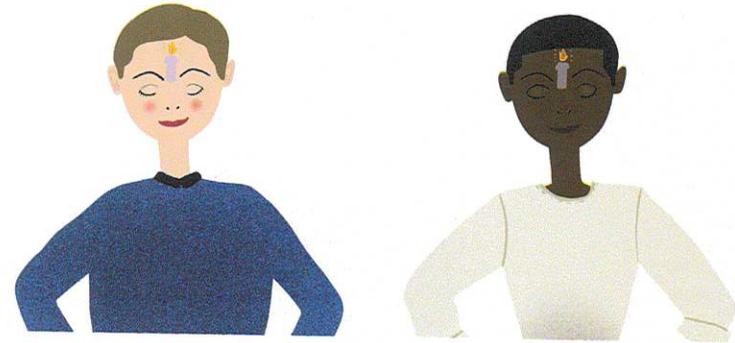
So geht's:

Die Schüler sitzen im Kreis, in der Mitte steht in etwa ein bis zwei Metern Entfernung eine größere Kerze. Alle sitzen entspannt im Schneidersitz und atmen ruhig. Es wird nicht gesprochen.

Für eine Minute schauen alle mit geöffneten Augen in die Flamme. Das Ziel ist es, ohne zu blinzeln in die Flamme zu schauen.

Manchmal fangen die Augen an zu brennen oder sogar zu tränen, doch das ist ganz normal. Dann schließen sie die Augen und lassen das Bild der Kerze vor ihrem inneren Auge entstehen.

Nach einiger Zeit (im Ermessen des Lehrers und abhängig von der Lerngruppe, zu Beginn reichen zehn Minuten völlig aus) holt der Lehrer die Schüler wieder zurück in den Raum, sie öffnen wieder ihre Augen.



So wirkt's:

Diese Übung hilft, sich zu sammeln, erhöht die Aufmerksamkeit und stärkt die Konzentration. Außerdem baut diese sehr alte Meditationstechnik Stress ab. Gleichzeitig wird die Sehkraft verbessert und die Sehnerven beleben das Gehirn.

Gerade in der Schule sind die Schüler ständig vielen äußeren Reizen ausgesetzt. Tratak bringt sie wieder zu sich und lehrt sie, auf ihre Stimme zu hören und still zu werden.

Nur wenn es dem Geist gelingt, zur Ruhe zu kommen, ist er aufnahmefähig für neue Lerninhalte, gleich welcher Art.