

Ritual zum Ruhig – werden, zum Innehalten ..., vorgestellt von RL Susanna Zollner, Lienz

aus: Achtsamkeit in der Schule, Stille-Inseln im Unterricht:  
Entspannung und Konzentration, Vera Kaltwasser

Stehen zwischen Himmel und Erde (S. 129): Ihr steht hüftbreit, die Füße sind parallel ausgerichtet, die Zehen zeigen nach vorn. Das Gewicht auf den Fußsohlen ist gleichmäßig verteilt. Nehmt den Kontakt mit dem Boden wahr und spürt, wie ihr fest verwurzelt und sicher steht.

Himmel und Erde verbinden sich (S. 138): Ihr steht in der Grundstellung, die Arme hängen locker neben dem Körper. Jetzt treiben die Arme seitlich neben dem Körper nach oben, die Handflächen zeigen nach unten.

Auf Schulterhöhe drehen sich die Handflächen nach oben. Ihr führt die Hände über dem Kopf zusammen (durch die Nase einatmen) , die Fingerspitzen treffen sich fast über dem Kopf, dann führt ihr die Hände vor dem Körper nach unten (durch den Mund ausatmen).

(Übung aus dem QiGong; kann auch im Sitzen durchgeführt werden)