



Achtsamkeits-Übung: Hand Mudra

auch geeignet für Kinder



Die Übung fördert den Fokus und die körperliche Selbstwahrnehmung.
Dazu verwenden wir die Hände in Kombination mit dem Atem.

Die Übung kann mit Kindern jeden Alters, aber auch von Erwachsenen durchgeführt werden. Besonders wenn Kinder sehr aufgedreht oder auch erschrocken und verängstigt sind, bringt die Übung das Kind in den Präsenz und schafft Beruhigung durch die Fokussierung auf die Bewegung und die Wahrnehmung. Es ist empfehlenswert, Kindern die Übung beim ersten Mal vorzuzeigen.

- 🍷 NIMM EINE ENTSPANNTE SITZPOSITION EIN.
- 🍷 BEGINNE MIT DEM RECHTEN ZEIGEFINGER UND WENDE DIE HANDFLÄCHE DER LINKEN HAND DIR ZU. STARTE NUN UND STREICHE LANGSAM MIT DEM RECHTEN ZEIGEFINGER AUßEN AM LINKEN DAUMEN VON DER WURZEL BIS ZU SPITZE – DABEI ATMEST DU EIN!
- 🍷 BEWEGE DANN DEN ZEIGEFINGER WEITER ÜBER DIE DAUMENKUPPE UND AUF DER ANDEREN SEITE NACH UNTEN, BIS DU AN DER FINGERBASIS ZWISCHEN DAUMEN UND ZEIGEFINGER DER LINKEN HAND ANGELANGT BIST – DABEI ATMEST DU AUS.
- 🍷 WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU DIE AUGEN DABEI SCHLIEßEN. KONZENTRIERE DICH DARAUF, WAS DU WAHRNIMMST. WIE FÜHLT SICH DIE STREICHENDE BEWEGUNG AN – WELCHE EMPFINDUNGEN KOMMEN DABEI AUF.
- 🍷 WIEDERHOLE NUN DIE ÜBUNG MIT SÄMTLICHEN FINGERN DER LINKEN HAND – AUFWÄRTS=EINATMEN, ABWÄRTS=AUSATMEN.
- 🍷 WENN DU AUßEN AM KLEINEN FINGER ANGEKOMMEN BIST, WECHSLE BEHUTSAM DIE HAND UND WIEDERHOLE DIE ÜBUNGEN AN DER RECHTEN HAND BZW. MIT DEM LINKEN ZEIGEFINGER.

Ermuntere das Kind, die Übung auch selbständig zu machen – zB, wenn es sich unruhig, oder ängstlich fühlt.