

# Methoden

## Namaste

**Lernziel** Entspannung und Selbstfürsorge

**Dauer** 3- 5 Minuten

**Material** /

### **Beschreibung**

Die Übung beginnt mit einer alten Begrüßungsgeste. Lege beide Hände in Brusthöhe gegeneinander, sodass die Handflächen und Finger beider Hände sich berühren. Schenke dir ein paar tiefe Atemzüge und merke, dass du mit dieser Geste auch innerlich etwas zur Ruhe kommen kannst.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Händen. Spüre die Temperatur jeder Hand. Sind beide Hände gleich warm?

Gönne dir wieder ein paar tiefe Atemzüge (15 Sekunden)

Nun fange an, beide Hände kräftig gegeneinander zu reiben, bist du merkst, dass die Handflächen ganz warm geworden sind. (10 Sekunden)

Nun nehme die Handflächen auseinander und spüre die die Energie und Wärme zwischen deinen Handflächen.

Wie weit kannst du die Hände voneinander entfernen und dabei immer noch ihre Wärme spüren?

Reibe die Hände noch einmal kräftig gegeneinander und stelle dir vor, dass du diese Wärme und Energie zu einer Stelle deines Körpers fließen lässt, die das gebrauchen kann, wo du dich müde fühlst, verspannt oder unbehaglich. Lasse die Wärme dort hineinströmen und dir ein gutes Gefühl geben. (30 Sekunden)

Zum Schluss lege deine Hand noch einmal vor der Brust zusammen.

Dies ist eine alte indische Begrüßungsgeste und man drückt damit seinen Respekt aus. Man sagt dazu das Wort „Namaste“, was soviel bedeutet wie „Ich ehre das Licht in dir.“

Schenke dir noch ein paar tiefe Atemzüge und schaue dich im Raum um, erfrischt und wach.