Mudra-Meditation

Vier Handgesten als Anker für die Stille

Anleitung, Gestenkarten und Plan für die eigene Praxis



So setzt du das Material ein

Leite die Meditation im Kurs einmal an, Seite 2 hilft dir bei Ansagen und Rückfragen. Danach gibst du Seite 3 bis 5 als Kopie mit: Die Teilnehmenden legen die Gestenkarten neben Kissen oder Stuhl und probieren auf Seite 5 eine Woche lang aus, welche Geste sie trägt.

Inhalt

Im Kurs anleiten ..... Seite 2
So geht die Meditation ..... Seite 3
Gestenkarten ..... Seite 4
Meine Praxis ..... Seite 5

Im Kurs anleiten

Für dich als Kursleitung: was du sagst, was du offen lässt und worauf du schaust.

1 **Herkunft in einem Satz**

„Mudras sind Handgesten aus Yoga und Buddhismus. Wir nutzen sie heute als Anker." Sachlich, ohne zu werben. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

2 **Erleben statt versprechen**

Lass die Gruppe Gesten vergleichen und spüren. Fragt jemand nach der Mudra gegen Stress: „Probieren Sie aus, welche Ihnen guttut."

3 **Locker vor korrekt**

„Ob die Daumen genau richtig liegen, ist egal." Kribbeln oder schmerzen die Hände, sind Wechseln, Lösen und offene Hände erlaubt.

4 **Beobachten**

Verkrampfte Finger, hochgezogene Schultern oder ständiges Nachkorrigieren heißen: Ansage zur Lockerheit oder zu offenen Händen wechseln.

> **Stille bleibt Stille**
>
> Augen öffnen ist jederzeit erlaubt. Wird es unruhig, holst du die Gruppe über Füße und Atem zurück.

So geht die Meditation

Kopiervorlage zum Mitgeben. Sitzen Sie aufrecht, Schultern locker, Augen geschlossen oder den Blick gesenkt.

1

Geste formen

Eine Karte wählen, die Hände locker in die Geste legen.

2

Spüren

Die Aufmerksamkeit ruht an den Fingerspitzen, drei bis acht Minuten.

3

Zurückkehren

Sind die Gedanken weg, sanft zurück zu den Händen.

Anker, kein Schalter

Mudras helfen, die Aufmerksamkeit zu halten. Spüren Sie, wie sich jede Geste für Sie anfühlt. Mit Beschwerden gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt. Locker ist wichtiger als korrekt.

Gestenkarten

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Geste

SCHALE

Die Hände übereinander im Schoß, die Daumenspitzen berühren sich leicht.

Karte 2 · Geste

KREIS

Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis, die Hände ruhen auf den Knien.

Karte 3 · Geste

GRUSS

Die Handflächen liegen vor der Brust aneinander, für Anfang und Ende.

Karte 4 · Geste

OFFEN

Die Handflächen liegen offen nach oben auf den Knien.

Meine Praxis

Kopiervorlage zum Mitgeben. Eine Woche lang jeden Tag eine Karte: Welche Geste trägt mich?

Mein Moment für die Meditation zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen

Meine Lieblingsgeste

Das habe ich an den Händen gespürt