

M5 Experiment zur Haltung

Vorbereitung: ein Glas Wasser und ein Tisch

Was geschieht, wenn ich den Tisch hin -und her bewege? (Mögliche Antwort: Das Wasser wird verschüttet)

Das Glas, so könnten wir sagen, ist so wie unser Körper, das Wasser wie unser Geist.

Wenn unser Körper still ist, wird auch unser Geist still.

Übung 1: Wir sitzen in einer krummen/schiefen Haltung.

Können wir klar denken, wenn unser Körper nicht gerade und aufrecht ist?

Wie fühlt dich das an, so zu sitzen?

Übung 2:

Wir sitzen und bewegen unseren Körper hin und her in alle Richtungen.

Wie fühlt dich das an, so zu sitzen?

Was lernen wir von diesen Übungen?

Fazit: Wenn unser Körper still ist, gerade und aufrecht, ist es einfacher, still zu werden und unsere Gedanken zu beruhigen.