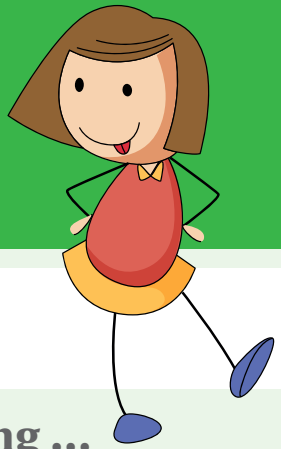
1 Äerd an Himmel vermëschen



Scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng Féiss
- ❏ meng Been
- ❏ meng Äerm
- ❏ meng Aen
- ❏ mäin Häerz
- ❏ meng Ootmung

Hei eng Meditatioun duerch d'Beweegung ...

1 Ech zéie mech an e Raum zeréck, an deem ech **roueg** sinn (meng Kummer, en Eck an der Schoul, e Park, e Gaart).

2 Ech hale mech riicht, ech kucke wäit viru mech, ech bleiwe labber an de Foussgelenker, Been, Knéien, meng Féiss stinn hëftbreet auserneen.

3 Ech leeë meng Hänn iwwereneen a bréngen se op d'Héicht vum **Häerz**, wéi wann ech e Ball géing halen.

4 Beim Anootme strecken ech den Aarm vun der Hand, déi uewe läit, an den Himmel a gläichzäiteg den Aarm vun der ënneschter Hand a Richtung Äerd – **Ech «hiewen» e Stéck Äerd an e Stéck Himmel op.**

5 Ech maachen eng Paus, ech beobachte meng Sensatiounen a mengem Kierper a meng Gedanken a mengem Geescht.

6 Beim Ausootme bréngen ech meng Hänn zeréck an d'Ausgangspositioun **(3)**. D'Äerd an den Himmel befannen sech elo an der Schuel vu mengen Hänn. Ech huele mer Zäit fir se do ze spieren. Ech iwwerpréiwen ob mäi Kapp riicht ass, mäi Bléck wäit no vir geriicht ass a meng Bee labber sinn.

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Dës Übung ass ganz beléift bei de Kanner : Si setzt op **d'Synchronisatioun** vun **de Beweegunge** mat der **Ootmung**, d'Gläichgewiicht an d'Fäegkeet, d'Perceptioun vum gesamte Kierper ze behalen (Féiss, Been a Becken si labber, Äerm, d'Hänn op der Héicht vum Häerz).

Déi liicht Deenung soll net wéi doen.

Wat ass d'Plaz vun der Mënschheet tëschent Himmel an Äerd?

|PHILO'S BRÉCK|

Verschidden Übunge vun der Beweegungsmeditatioun si fir Kanner interessant, déi Freed un der Meditatioun duerch Handelen hunn.

Mat der Zäit an e bës-selchen Erfarung kënnt Dir :

- ❑ D'Unzuel vun de Widderhuelunge erhéijen,
- ❑ Mat aneren, méi laange Beweegungen experimentéieren,
- ❑ Mat Gläichgewiichtsübungen experimentéieren,
- ❑ z. B. d'Sonnebegréissung aus dem Yoga oder lues Beweegungen aus dem Qi-Gong exploréieren.

KAART #10

|LUDO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2 D'Ootmung als Anker

Scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng Ootmung
- ❏ meng Hänn

- ❏ e Stull, eng Fotell, e Canapé oder e Bett

Hei eng Meditatioun duerch d'Ootmung ...

1 Am Ufank eng Plaz, déi ech als roueg empfannen; duerno realiséieren ech, datt ech déi Übung egal wou an egal wéini maache kann.

2 Just fir ze gesinn, halen ech d'Loft laang an. Wéi laang halen ech dat aus?

Jee nodeem, ob ech trainéiert sinn (z. B. dreiwen ech scho reegelméisseg Sport) oder net, méi oder manner laang: e puer Sekonnen, vläit eng Minutt?

3 Wat wichteg ass, dat ass, datt ech beobachten, datt d'Ootmung déi ganz Zäit do ass, noutwendeg fir mäi Liewen ass, all Moment!

Dat Schéint un der Ootmung ass, datt ech se ëmmer bei mir hunn! Ech kann d'Übung also do maachen, wou ech grad sinn.

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Ameséier dech, andeems du Metaphere fir d'Ootmung fënns: «D'Ootmung ass wéi … well …»

| PHILO'S BRÉCK|

KAART #6

|LUDO'S BRÉCK|

Wéi funktionéiert d'Ootmung?

Als Begleetpersoun ginn ech mir mam Kand/mat der Kannergrupp bewosst, datt mir **déi ganz Zäit** ootmen, ouni driwwer nozedenken, oft esouguer ouni et ze mierken!

Ech huele mer d'Zäit, hinnen z'erklären, wat dobäi passéiert.

D'Ootmung ass méiglech mat Hëllef vum Zwerchfell, dat ass de Muskel, dee fir d'Ootmung zoustänneg ass. Wann de Muskel sech senkt, **ootmen ech an,** an d'Loft stréimt a meng Longen; wann de Muskel sech hieft, **ootmen ech aus** an d'Loft stréimt duerch meng Nues oder mä Mond nees eraus.

D'Long filtert, späichert de Sauerstoff aus der Loft a gëtt deen un déi rout Bluttkierpercher a mengem Blutt weider. All eenzele Bluttkierperchen dréit kleng Sauerstoffbléisercher an all eenzel Zell vu mengem Kierper, vu mengen Zéiwespëtze bis ze mengem Gehier. All dës Zellen - Haut, Muskelen, Schanken … – benotzen dëse Sauerstoff fir ze denken, sech ze beweegen, ze spillen, ze schwätzen … fir dat Liewen a mir ze liewen!

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE Savoir être & vivre ensemble Belgium | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Ganz gemälleg ganz gemälleg

Scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- meng Féiss, meng Schrëtt
- genuch Raum, sief et dobannen oder dobaussen

Hei eng Meditatioun duerch d'Beweegung ...

Do wou ech sinn, ginn ech mir der Plaz bewosst.

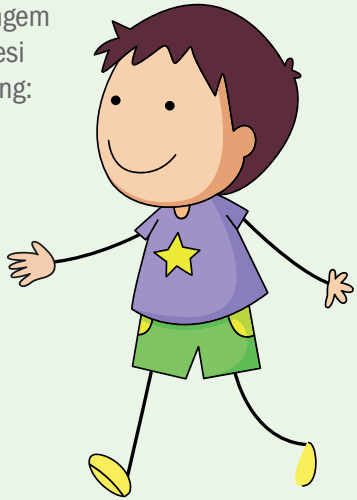
Ech zeechnen **zwou imaginär Linnen**, eng Start- an eng Zillinn, déi e puer Meter ausernee leien. Tëschent deenen zwou Linne visualiséieren ech **eng Streck**, eng riicht Linn. Ech mierke mer déi. Ech stelle mech un de Startpunkt an ech gi bis bei den Zilpunkt.

... esou lues eméi méiglech.

Ech uechten drop, datt ech **meng Beweegung spieren**: Ech hiewen e Knéi, ech beweegen d'Been, de Fouss, setzen een op andeems ech e lues ofrullen; vu vir bis zur Feescht. Ech beobachten, wat a mengem Kierper passéiert, d'Kippe vum Becken, d'Beweegung vun den Äerm. Wat passéiert a mengem Réck, a mengem Genéck, a mengem Kapp? Wat gesi meng Aen? Wéi ass meng Ootmung: séier, ofgehackt, roueg?

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!



KAART
#13
|LUDO'S BRÉCK|

Mat dëser Aktivitéit erliewe mir Meditatioun als Übung vum Geescht, sou wéi anerer Gei spillen, Futtball spillen, wëssenschaftlech Fuerschung bedreiwen, asw.

Mir befannen eis an enger Haltung vun der Selbstbeobachtung vun:

- ❏ de Sensatiounen
- ❏ den Emotiounen
- ❏ de Gedanken

... der Aarbecht vum Geescht: Mir beobachten, wéi eise Geescht tëschent de Perceptioune vum Kierper an de Beweegunge vun eise Gedanken **hin- an hier sprengt**.

Dëst Ophuele vum géigewäertege Moment an der geliefter Erfarung ka vläit op jiddereen eng berouegend Wierkung hunn: Et erlieft een eng Erfarung vum **Lassléise** vun sech selwer, dat mir vläit esou betruechte kënnen, wéi wann et eng aner Persoun wier.

Kann ee besser denken, wann ee méi lues mécht?
| PHILO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 D'Ootmung am Quadrat

Scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

❏ e Stull

❏ meng Äerm
❏ mäin Daum

❏ mäin Otem
❏ e Quadrat, dat ech mir virstellen

Bei dëser Meditatioun duerch d'Beweegung, setzen ech mech op e Stull, d'Féiss stinn um Buedem, de Réck ass riicht. Ech formen e Quadrat viru mir.

1 Ech **strecken den Aarm** viru mir aus, e bësselchen no riets ënnen op der Héicht vum Becken, d'Hand ass zou mam Daum no uewen; ech ootme lues aus an ech fixéiere wärend der gesamter Übung mam Bléck d'Spëtzt vu mengem Daum.

2 Ech **zeechne** mat der Daumespëtzt **e Quadrat** viru mir an zwar esou:

❏ **beim Anootmen**: Ech **hiewen** den Aarm **senkrecht** bis op Schëllerhéicht,

❏ **beim Anhale vum Otem**: Ech **beweegen** den Aarm **horizontal** no lénks,

❏ **beim Ausootmen**: Ech **beweegen** den Aarm **vertikal** no ënne bis op d'Héicht vu mengem Becken,

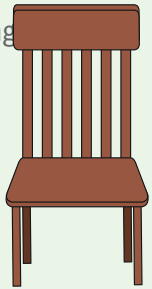
❏ **beim Anhale vum Otem**: Ech **beweegen** den Aarm **horizontal** no riets.

❏ an ech widderhuelen dat Ganzt, 3, 6 oder 10 Mol.

Et ass net ëmmer einfach, dës grouss Beweegung maachen! An dat ass OK!

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!



D'Meditatioun ass keen Auswäichen,
mee e geloossent Begéine mat der Realitéit.

Thich Nhat Hanh

KAART
#3
|LUDO'S BRÉCK|

Änner eng Verännerung
vum Rhythmus
vum mengem Ootmen
de Verlaf vu menge Gedanken?

|PHILO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Opmierksam op d'Geräischer

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng Oueren
- ❏ d'Téin a mengem Ëmfeld
- ❏ meng Ootmung
- ❏ d'Geräischer déi zu mir duerchdréngen

Hei eng Meditatioun duerch d'Sënneserfaassung ...

1 Ech wielen **eng Plaz**, déi mir gefält: a menger Kummer, am Park, am Gaart, an engem Eck am Schoulhaff.

- ❏ **Ech setze mech:** op e Stull, eng Bänk, de Canapé oder esouguer op de Buedem.
- ❏ Ech huelen eng Meditatiounshaltung an (cf. Récksäit vun der Fiche 6).

2 **Ech ootmen normal** an ech riichte meng Opmierksamkeet op d'Geräischer, déi a meng Oueren dréngen. Dat kënne Villercher sinn, Geräischer vu Gespréicher nobäi, Aarbechten, Verkéier, Schrëtt, Kanner, déi spillen, Erwuessener, déi schwätzen, Musek, ... Geräischer vum Liewen, déi moies, daagsiwwer oder owes laanscht zéien.

An ech froe mech:

- ❏ Wat héieren ech?
- ❏ Ass e Geräisch ëmmer d'selwecht?
- ❏ Dauert et ëmmer un?
- ❏ Oder taucht et op, fir dann nees ze verschwannen?

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

scan!

Kann een d'Stëll heieren?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART #4

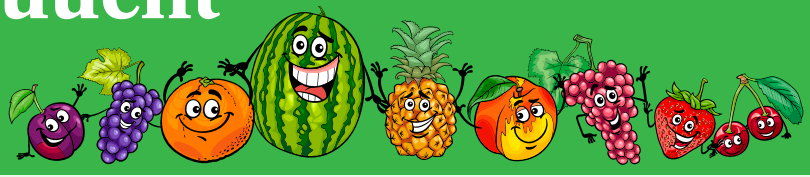
|LUDO'S BRÉCK|

D'Praktizéiere vun enger Meditatiounsübung huet d'Tendenz, d'Otemfrequenz an domat och de Bluttrhythmus **ze reduzéieren**: D'Häerz ka seng Ustrengung verréngeren a manner pompelen. D'Häerz an d'Gehier sinn iwwer de Vagusnerv matenee verbonnen: D'Reduzéiere vum Häerzrhythmus iwwerdréit sech op d'Gehier, dat sech doropshi selwer berouegt. Esou entsteet eng Réckkopplungsschläif: Wann de Geescht sech berouegt, kënnen och d'Häerz an uschléissend d'Ootmung sech berouegen.

D'Meditatioun ass keng Zauberei a ka **physiologesch** erkläert ginn. Mir kënnen d'Funktiounsweis vereinfachen, fir de Kanner se z'erklären: Esouguer wa mir net speziell versichen, d'Déift oder de Rhythmus vun der Meditatioun ze verënneren, verännert d'Opmierksamkeet op den Otem dat op eng gewësse Manéier. Wa mir eis holistesch a systemesch betruechten, erkenne mir, datt den **Ootmungssystem**, de **Bluttsystem** an den **Nervesystem** mateneen interagéieren. D'Ootmung bréngt Loft an d'Longen, déi d'Blutt mat Sauerstoff belueden.

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 D'Fruucht



Scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

Wiel:
- ❏ eng Korint, e Stéck Schockela
- ❏ e Stéck gedréchent oder frëscht Uebst (z.B. Noss, Apel, ...)
- ❏ et funktionéiert mat all Liewensmëttel!

Hei eng Meditatioun duerch d'Sënneserfaassung ...

1 **Ech setze mech** op e Stull, e Këssen. Ech huelen **d'Fruucht**, déi ech gewielt hunn, a meng huel Hand. Ech versichen, wa méiglech, ze vergiessen, wat ech gewielt hunn.

2 **Ech maachen d'Aen zou** a **beréiere** mat der Fangerspëtzt déi Saach a menger Hand. Ech rullen se a menger Handfläch. Ech drécken se, ouni se ze zerquetschen. Ech taaschten se of. Ech probéieren, déi glat oder rau Textur ze spieren an ze fillen, ob se haart oder mëll ass. **Ech konzentréiere** mech op dat Gefill, dat se a mengen Fangeren an op menger Haut ausléist. Ech versichen ze spieren, wat a mengem ganze Kierper passéiert.

3 **Ech maachen d'Aen op. Ech betruechten** déi Saach a menger Hand, wéi wann et **déi éischt Kéier** wier, datt ech se gesinn. Wéi eng Faarf huet se? A wann ech se tëschent zwee Fangeren huelen an se an der Luucht betruechten, verännert d'Faarf sech dann? Ass d'Faarf vollkomme gläichméisseg? Ass déi Saach transparent oder onduerchsiichteg? Wéi eng Iddi kënnt a mir op, wann ech se betruechten?

4 **Ech kann d'Aen nees zoumaachen**, wann ech dat wëll. A wann ech se u mäin Ouer halen, wat kann ech **héieren**, wann ech se tëschent menge Fangeren hier ? Déi eng héieren näischt, déi aner héiere schwaach Geräischer. A fir nach anerer kënnt et heiansdo vir, datt Fruucht schwätzt!

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Kann een iwwert alles staunen?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART #7

|LUDO'S BRÉCK|

Am Sëtzen, mat béide Féiss **um Buedem**,

Mäi Réck ass schéi **riicht**,

Meng Schëllere sinn **entspaant**,

Meng Hänn leien **op de Knéien**,
d'Handfläche weisen a Richtung Been oder a Richtung Himmel,

Mäi Kapp ass **riicht**, sou wéi wann en duuss **no uewe** gezu géif ginn,

Mäi Bléck ass **no vir geriicht**,

Op e bestëmmte Géigestand (eng Sandauer, eng Käerz, meng Fläsch, eppes am Raum viru mir),

Oder ech maachen d'Aen zou, wann dat einfach a bequeem ass.

Ech kann och eng **Positioun am Leie** wielen.

Ech ootmen normal an ech beobachten, wéi ech mech fillen.

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE Savoir être & vivre ensemble Belgium | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

7 Dat bannescht Wieder

scan!

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

❏ meng meditativ Haltung (am Sëtzen/ Leien/op engem Stull, mat zouenen Aen oder gesenktem Bléck, asw.)

❏ meng aktuell Gefiller

Hei eng Meditatioun duerch d'Sënneserfaassung ...

Ech kann déi ënnerlech Meteo **zu jidder Dageszäit** praktizéieren, wou ech grad sinn, wéi ech grad sinn.

Ech maache mir et bequeem, jee nodeem, wat d'Ëmstänn zouloossen. Ech kann et och elo maachen. Ech huelen dofir eng meditativ Haltung an, déi souwuel dynamesch wéi och entspaant ass.

Fir mir **menger Gefiller** bewosst ze ginn, huelen ech mir d'Zäit, fir meng Opmierksamkeet op **meng ënnerlech Meteo** ze riichten. Wéi ass d'Wieder bei mir bannendran? Wéi empfannen ech meng Natur, mäin Himmel?

❏ Sinn se sonneg? Bléist de Wand? Gëtt et Wolleken? Reent et?

❏ Oder kann ech esouguer Donner héieren? Kann ech Blëtz gesinn?

❏ Ass et kal, schneit es, fréiert et oder ass et waarm? Ass et vill waarm? Ze vill waarm?

Ech froe mech, wat dës Meteo soe wëll: Fillen ech mech frou? Traureg? Geplot? Rosen? Oder hunn ech vläit Angscht?

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

scan!

Déi ënnerlech Meteo ass e gängegt Geschier aus der **Meditatioun** fir Jonk an Al, well ët erlaabt, d'Welt vun den **Emotiounen** ze **verbildlechen**.

Wéi all aner Meditatiounsübung ass et e Geschier fir **sech selwer besser ze kennen an ze verstoen**, awer op kee Fall fir ze urteelen.

Sou wéi sech d'Wieder dobausse verännert, ass et och nëtzlech, fir dem Kand z'erméiglechen, sech der Vergänglechkeet vun de Saachen, der Beweegung vu senge Gefillszoustänn bewosst ze ginn – ganz nom Spréchwuert: *«Nom Ree schéngt d'Sonn!»*.

Kënnen Emotioune voll a ganz mam Wieder verglach ginn?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART #1

|LUDO'S BRÉCK|

Et sief och drop higewisen, datt et jiddwer Kand **fräisteet**, déi Associatioun tëschent senger Meteo a sengen Emotiounen hierzestellen, déi fir hatt sënnvoll ass: Munch Kanner verbanne Reen net onbedéngt mat Trauregkeet. Ausserdeem ass en Zoustand vun Trauregkeet oder esouguer Roserei fir dat eent oder anert Kand net onbedéngt onangeneem.

An der Meditatioun gëtt net dovun ausgaang, datt e bestëmmte Gefillszoustand (z. B. Freed) duerch d'Praxis ugestrieft gëtt.

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

8 D'5-4-3-2-1 Meditatioun

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng Präsenz
- ❏ wat ronderëm mech ass

- ❏ meng 5 Sënner: meng Aen, meng Oueren, meng Haut, meng Nues, mäi Mond

Hei eng Meditatioun duerch d'Sënneserfaassung ...

Ech kucke ronderëm mech a fixéiere meng Opmierksamkeet op:

5 **Géigestänn**, déi ech **gesinn**, an ech beschreiwen se (ech benennen se haart oder am Kapp, a beschreiwen z.B. hir Gréisst, Faarf, Form, Plaz, Fonctioun).

4 **Geräischer**, déi ech vun deene vu mir gewielte Objeten **héiere** kann (ech kann hiert Geräisch wierklech lauschteren oder just a mengem Kapp héieren. Ech ka mir zum Beispill virstellen, wéi se «kléngen», wann ech mat engem Fanger géing op eng Plaz dovu klappen).

3 **Géigestänn**, déi ech duerch Beréiere **spiere** kann (mäi Gezei, meng Féiss a menge Schong, ...). Ech kann d'Textur mat der Hand fillen oder mir se u menge Fangerspëtze virstellen.

2 **Géigestänn**, déi ech mam **Gerochsënn** erkenne kann (de Geroch vum Gras, vum Eisekuchsverkeefer, ...).

1 **Géigestand**, deen ech **schmaache** kann (et kann och just drëms goen, de Goût a mengem Mond wouerzehuelen).

Ech schléissen d'Übung of andeems ech eng Schlupp oder e Glas Waasser drénken.

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Verännert d'Riichte vun der Opmierksamkeet op d'Aussewelt meng Bannewelt?

| PHILO'S BRÉCK|

KAART #16

|LUDO'S BRÉCK|

Dës Aktivitéit ass e Geschier, fir sech iwwer dat onmëttelbaart Ëmfeld **an der Géigewaart ze verankeren**. Si ass zum Beispill interessant, fir e Kand dobäi ze begleeden, Ängschten ze berouegen oder bei gefilltem Stress ze sengem Kierper zeréckzegoen. Genee wéi d'Beobachtung vun der Ootmung kann och dës Aktivitéit **iwwerall** duerchgeféiert ginn!

Dës Praxis ass och eng Geleeënheet fir e Moment laang un d'Geschier a Materialie fir eis Meditatiounsaktivitéiten ze denken:

- ❑ **Sandauer,** fir **d'Notioun** vun **der Zäit** ze behalen, fir de Sand ze beobachten, dee vun enger Säit op déi aner leeft.
- ❑ **Zafu**, fir sech a **meng Positioun** ze brëngen
- ❑ **Tibetanesch Klangschuel** oder Ting sha: fir d'Verankerung op e Klang.
- ❑ **Mandala**, fir **d'Konzentratioun** duerch Fierwen (Klang vum Stëft, Faarf, déi sech ausbreet)
- ❑ **Käerz** (fir d'Flam ze beobachten, de Wuess fléissen ze gesinn).
- ❑ Seefeblosen, Plommen,

Näischt dovun ass onverzichtbar, an all Géigestand soll dofir suergen, datt mir opmierksam, no un der Praxis bleiwen: Meditatioun ass eng perséinlech Praxis; wann e Géigestand si ënnerstëtzt, dann ass dat interessant; wann en un d'Plaz vun eiser Demarche trëtt, wa mir d'Übung duerch hien ersetzen, entferne mir eis dann net vun der Übung?

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

9 STOP — FEEL — GO

fir sech selwer an d'Welt ronderëm do sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ en Abléck iergendwann am Laf vum Dag
- ❏ eng Loscht opzehalen
- ❏ d'Bedierfnes stall ze halen, eppes ofzeschléissen

Hei eng Meditatioun duerch d'Sënneserfaassung ...

STOP Egal wat ech grad maachen - spillen, Hausaufgabe maachen, léieren, streiden, iessen, diskutéieren ... - Ech entscheede mech dofir, meng Tätegkeet **z'ënnerbriechen**. Ech huele keng bestëmmt Haltung un: Ech hale just mäi Geste, meng därzäiteg Tätegkeet un, wärend ech amgaang sinn, se duerchzeféieren.

FEEL (aus dem Engleschen: Ech fillen) Ech **beobachte mech**, aktiv a séier: Wat maachen ech grad, wéi geschitt dat?

- ❏ Sinn ech wierklech präsent bei deem, wat ech maachen, oder ass et eng Aktivitéit op "Autopilot", déi mir keng besonnesch Konzentratioun ofverlaangt a meng Gedanken anzwousch anescht oder op en anere Punkt a mengem Liewen (an der Vergaangenheet oder an der Zukunft) schwäife léisst?
- ❏ Wéi geet et mengem Kierper? Wéi erfaassen ech mäi Kierper zum Zäitpunkt vun der Aktivitéit?
- ❏ Wéi eng Emotioun(e) sinn elo präsent a mir?

Ech exploréieren dëst bannent enger Minutt an huelen dat un wat a mir ass.

GO Mat Wuelwëlle géintiwwer mir selwer ginn ech uechtsam u meng Aktivitéit zeréck, an ech genéissen dat wat ass...

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

scan!

Tëschent Stimulus a Reaktioun gëtt et e Raum.

An dësem Raum ass eis Muecht, eis Reaktioun ze wielen.

An eiser Reaktioun läit eise Wuesstem an eis Fräiheet.

Victor E. Frankl
* 26.3.1905 † 2.9.1997

KAART
#11
|LUDO'S BRÉCK|

Wat ass den Ënnerscheed tëscht enger Aktivitéit op „Autopilot» oder enger «duerchduechter» Aktivitéit?

|PHILO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

10 Déi dräi Sifter

Scan!

Verbindung mat aneren

5 bis 10 Minutte

❏ meng Präsenz

❏ mäi Verstand

❏ dräi Fangeren

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

Hunn ech Loscht ze schwätzen? Méi genee: Fillen ech mech béis oder rosen? Oder hunn ech Loscht, eng Geschicht z'erzielen, e Gerücht ze verbreeden? Oder villäicht ze tréischten?

Wierder kënne **Maueren** oder **Fënstere** sinn, fir mech a fir déi aner.

Ech froe mech, ëmmer wann ech kann, wat **d'Absicht** vu mengem Schwätzen, mengem Message, ass.

Ech fänken domat un, fir mech selwer ze ootmen, an da stellen ech mir eng éischt Fro:

❏ Ass dat, wat ech am Begrëff sinn, ze soen, **wouer**?

❏ Wouhier weess ech, datt et wouer ass?

❏ Wann et net wouer ass, denken ech iwwer d'Konsequenze vun deem no, wat ech soe wäert. Hunn ech nach Loscht, dat ze soen?

Wann et wouer ass, ootmen ech op an ech stelle mir déi zweet Fro...

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Inspiréiert vun der Léier vun den dräi Siften, déi dem Sokrates zougeschriwwe gëtt.

Fréier hunn déi weis Leit dozou opgefuerdert,
seng Zong siwe Mol am Mond dréinen, éier ee schwätzt.

D'Meditatiounstechnik vun den dräi Sifte kann duerch déi kleng **indianesch Fabel vun den zwee Wëllef** ergänzt ginn:

Enges owes huet en ale Cherokee-Indianer sengem Enkel d'Geschicht vum ënnerleche Kampf, deen et an de Mënsche gëtt, erzielt:

«Mäi Jong, et gëtt e Kampf tëschent zwee Wëllef a jiddwerengem bannen dran.

*Deen een ass dat **Béist**: Roserei, Näid, Jalousie, Trauer, Bedaueren, Gurmangzegkeet, Arroganz, Schimmt, Ofleenung, Mannerwäertegkeet, Ligen, Houfert, Iwwerleeënheet an den Ego.*

*Deen aneren ass dat **Gutt**: Freed, Fridden, Léift, Hoffnung, Geloossenheet, Bescheidenheet, Frëndlechkeet, Wuelwëllen, Empathie, Generositéit, Wourecht, Matgefill a Glawen.»*

Den Enkel huet ee Moment laang iwwer dës Geschicht nogeduecht an huet dunn säi Grousspapp gefrot: «Wéi ee vun deenen zwee Wëllef gewënnt?»

Deen ale Cherokee sot einfach: «Deen, deen s du fidders.»

Muss een alles soen, wat een denkt?

| PHILO'S BRÉCK|

KAART #8

|LUDO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

11 De Bierg

Confiance en moi et envers les autres

5 bis 10 Minutte

- meng meditativ Haltung
- d'Bild vun engem Bierg, deen ech erfannen oder a Wierklechkeet gesinn hunn

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

Ech ginn an de Schneidersëtz (vläit op engem Këssen, wann dat méi bequeem ass), de Réck riicht, de Kapp no uewe gestreckt, ouni steif ze sinn, d'Schëlleren entspaant, d'Hänn op de Knéien. Ech huele mer d'Zäit, fir **d'Kontaktpunkten** tëschent mengem Kierper (meng Féiss, mäi Becken, ...) an dem Buedem ze spieren. Ech maachen d'Aen zou a versichen, e Bierg a mengem Kapp ze gesinn:

E reelle **Bierg**, op deem ech gaange sinn, deen ech gesinn hunn - Eng Foto, eng Zeechnung oder en imaginäre Bierg, deen ech elo grad fir d'Übung erfonnt hunn.

Dat kann am Wanter oder am Summer sinn, villäicht ass et esouguer sonneg? Et ass e Bierg, dee mir gefält, ech ka villäicht d'Baache gesinn, déi duerch en erduerch fléissen, Muermeldéieren, déi nokucken, en Adler, deen iwwer en ewech flitt, Gemsen, déi iwwer d'Fielse sprangen, e Séi zu senge Féiss, Beem a Bëscher hei an do an den Häng oder an den Däller. Ech spieren op menger Haut d'Sonn, déi e wiermt, an de Wand, deen e sträift. Et ass en héijen, zolitte Bierg, dee scho laang do ass an nach laang do wäert sinn.

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

D'Vulle sinn am Himmel verschwonnen,
Déi lescht Wollek huet sech verflüchtegt.
Mir sëtzen zesummen,
De Bierg an ech,
Bis dass, eleng, de Bierg bleift.

Li Po, chineeseschen Dichter

D'Bierg-Meditatioun ass eng klassesch Übung, fir d'Liewen an de Laf vun den Evenementer aus enger **erhéichte Perspektiv** ze betruechten a seng **ënnerlech Rou** erëmzefannen. Dës Übung ass nëtzlech, fir seng Kräften ze sammelen fir eng Ustrengung oder eng Prüfung ze meeschteren oder seng Anxietéit ze berouegen.

D'Ootmung an d'Visualisatioun hëllefen, **seng ënnerlech Stäerkt** z'entwéckelen an sech selwer **ze vertrauen**.

Wat ass Vertrauen?

| PHILO'S BRÉCK|

KAART #2

|LUDO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

12 De Séi

Scan!

Disponibilité à moi et au monde

5 bis 10 Minutte

- meng meditativ Haltung
- d'Bild vun engem Séi, deen ech erfannen oder a Wierklechkeet gesinn hunn

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

Ech ginn an **de Schneidersëtz** (villäicht op engem Këssen, wann dat méi bequeem ass), de Réck riicht, de Kapp no uewe gestreckt, ouni steif ze sinn, d'Schëlleren entspaant, d'Hänn op de Knéien. Ech ka mech **och dohinner leeën**. Ech huele mer d'Zäit, fir d'Kontaktpunkten tëschent mengem Kierper (meng Féiss, mäi Becken, ...) an dem Buedem ze spieren.

Ech maachen d'Aen zou a versichen, **e Séi** a mengem Kapp ze gesinn (dat kann e richtege Séi sinn, deen ech kennen, bei deen ech gaange sinn, oder e Séi, deen ech mir just elo a mengem Kapp virstellen). Villäicht läit dee Séi um Fouss vun engem Bierg? Villäicht gëtt et do e Bam oder méi Beem?

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Meditéiere bedeit einfach, esou ze sinn, wéi ech sinn, andeems ech meng Opmierksamkeet dorop lenken.

Et gëtt näischt, wat een erreeche muss.

Näischt, wat ee kréie muss.

Näischt, wat ee maache muss.

Einfach just unerkennen, wat ass.

Fabrice Midal

Läit d'Gléck an engem rouege Liewen?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART
#14
|LUDO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

13 De Bam

Disponibilité à moi et au monde

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng meditativ Haltung
- ❏ l'image dans ma tête d'un arbre que j'invente ou que je connais pour de vrai

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

Ech stelle mech **riicht dohinner**. Ech hale mäi Réck riicht, ech kucken no vir. meng Äerm hänke laanscht mäi Kierper erof.

Ech stelle meng Féiss hëftbreet auserneen. Ech stelle se parallel zuenaner, woubäi ech drop uechten, datt meng Knéien a meng Bee labber bleiwen. Ech spieren, wéi se an den Buedem aginn. Déif erof. Wéi Wuerzelen.

Meng Féiss sénken déif an, **meng Wuerzele** verankere mech am Bueden.

Ech ootmen an, ech ootmen aus ... an ech spieren d'Energie, déi si siche ginn, déi aus dem Buedem a mech erafléisst.

An **dës Energie steigt a mir op** ... a lues, lues hiewen ech d'Äerm bis a Schëllerhéicht an dann iwwer mäi Kapp...

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Wéi eng Verbindung |PHILO'S BRÉCK| besteet tëschent Mënsch an Natur?

KAART #5 |LUDO'S BRÉCK|

Et ass wichteg, sech als éischt drun z'erënneren, den Akt vun der Meditatioun souwuel **mat Absicht** wéi och **fräi vun iergendwellechen Erwaardungen** ze setzen.

Mir maachen d'Meditatioun net, «fir eppes ze kréien», mir praktizéieren se fir se ze praktizéieren, an empfänken dat, **wat kënnt**, esou wéi et kënnt. Et ass méiglech, datt eng Meditatioun eist Kand méi roueg gi léisst – awer net onbedéngt.

Bei Kleng a Grouss kann d'Meditatioun :

- ❑ **d'Selbstbewosstsinn** verbesseren,
- ❑ **eng gesond Gefillswelt** förderen,
- ❑ **d'Konzentratiounsfäegkeet** verlängeren,
- ❑ fir **bessere Schlof** suergen,
- ❑ **Frëndlechkeet** generéieren,
- ❑ hëllefen, **Péng ze kontrolléieren,**
- ❑ d'Bekämpfung **vu Stress** duerch **d'Kontroll vun Ängschten** ënnerstëtzen.

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE Savoir être & vivre ensemble Belgium | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

14 Dat entgéintkommend Matgefill

Verbindung mat aneren

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng gutt Laun
- ❏ meng Freed
- ❏ meng Frëndlechkeet
- ❏ meng Loscht d'Welt ze genéissen, gäre ze hunn

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

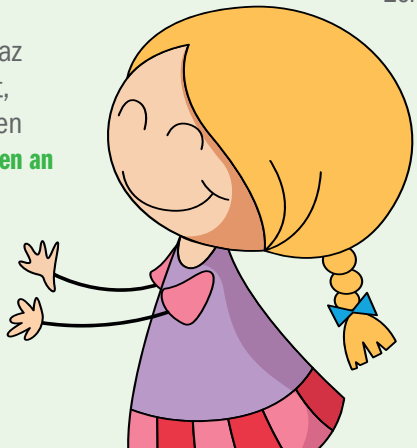
Ech huelen **eng meditativ Haltung** an, **déi mir gefält**.

Ech sëtze bequeem, mäi Réck ass riicht an ech huele mir d'Zäit, roueg **ze ootmen**. Éier ech d'Aen zoumaachen, **kucken ech** roueg op dat wat ronderëm mech ass.

Mam Bléck maachen ech den Tour vun där Plaz (meng Kummer, de Salon, de Raum, de Gaart, d'Schoul, de Park ...) , wou ech mech befannen an ech erfaassen **all Detailer**, déi **mech berouegen an erfreeën.**

Ech maachen d'Aen zou an huelen d'Beréierungspunkte vu mengem Kierper op där Plaz, wou en sech befënnt, wouer: Féiss, Knéchel, Been, Becken, Réck.

Ech loossen elo **d'Geräischer**, déi mech ëmginn, a mäi Bewosstsinn eran. Ech wielen déi eraus, déi ech genéissen.



fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

scan!

Wat bedeit et entgéintkommend ze sinn?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART #9

|LUDO'S BRÉCK|

Wéini soll een eng Meditatiounsübung praktizéieren?

- ❏ An der **Schoul**
- ❏ Beim **Dokter** oder Zänndokter, am Spidol
- ❏ Virum **Léieren** oder éier ee mat den Hausaufgaben ufänkt
- ❏ Virun oder wärend enger **Prüfung**, engem Test, engem Examen, enger Auditioun
- ❏ Wann ech **glécklech** sinn an dee Moment genéissen / memoriséiere wëll
- ❏ Éier een an d'Bett geet, vir **anzeschlofen**
- ❏ Wärend enger **Faart** am Zuch, Auto oder Boot
- ❏ Wann ech mech **onroueg**, bedréckt fillen
- ❏ Wann ech mech **zentréiere** wëll, wa mir gesot gëtt, ech wier anscheinend genervt oder opgereegt

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

15 Merci d'Welt

Scan!

Verbindung mat aneren

5 bis 10 Minutte

❏ meng gutt Laun

❏ meng Freed
❏ meng Frëndlechkeet

❏ meng Loscht d'Welt ze genéissen, gäre ze hunn

Hei eng Meditatioun duerch d'Visualiséiere ...

Ech wielen eng **sécher a roueg Plaz**, vun där ech denken, datt ech do net gestéiert ginn. **Ech installéiere** mech an enger vun de Kierperhaltungen, déi ech gären hunn. Egal, ob ech leien, sëtzen oder stinn, ech huelen eng würdeg an oprecht Haltung un. Ech maachen d'Aen zou oder loossen se op a fixéieren eng Plaz viru mir. Ech leeën eng Hand op de Bauch an ech ootme lues an déif an. Ech maachen d'Erfarung, datt meng Hand sech am Rhythmus vum An- an Ausootmen op- an ofbeweegt.

Ech **beobachten**, wéi ech mech a **mengem eegene Kierper fillen**, ech spiere **meng Emotiounen a meng Gedanken**, an ech huelen all dëst **wuelwëllend** un, wärend ech eng roueg Ootmung bäibehalen.

Ech versichen, mech opzemaachen a Plaz fir Evenementer, Mënschen, Hausdéieren oder Saachen ze schafen, fir déi mir eis dankbar fillen.

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Wat wier eng Welt ouni Dankbarkeet?

|PHILO'S BRÉCK|

KAART #12

|LUDO'S BRÉCK|

Net d'Saache selwer beonrouegen d'Mënschen, ma d'Meenungen an d'Urteeler iwwert déi Saachen.

Epiktet

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

16 D'Méditatioun vum Lego

Scan!

präsent sinn

5 bis 10 Minutte

- ❏ meng Präsenz a meng ganz Opmierksamkeet
- ❏ e Baukastenspill (Lego, Duplo, Kapla, ...)
- ❏ meng Loscht ze spillen

Hei eng Meditatioun duerch d'Aktioun ...

Ech **installéiere** mech op **enger vertrauter, roueger Plaz** – un en Dësch, op de Buedem. Ech huelen eng Haltung an, déi mir gefält, déi genee esou bequeem wéi würdeg an dynamesch ass. Ech hunn eng Rei **Lego-, Kapla- oder Baukastestécker** virbereet, déi ech selektionéiert hunn. Ech brauch weder Uweisungen nach muss ech mir a priori iwwerluecht hunn, wat ech baue wëll. Ech muss net emol vill Stécker hunn.

Eventuell mat zouenen Aen an éier ech mat der eigentlecher Seance ufänken, huelen ech mir Zäit fir z'ootmen a mech wuelwëllend ze beobachten: mäi Kierper, meng Emotiounen a meng Gedanken.

Wann ech mech prett fillen, **breeden** ech d'Stécker **viru mir aus** – an ech **beobachte** schonn dësen **einfache Gest**: Hat ech se gruppéiert? Wéi: der Gréisst no? De Faarwen no? Oder no engem anere Kritär? Oder net?

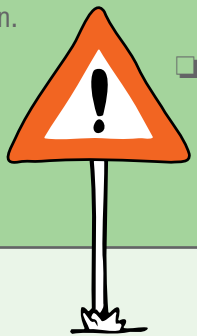
Ech fänken un **ze bauen** – ouni mir Gedanken doriwwer ze maachen, wat ech baue wäert: Ech placéieren ee Stéck nom aneren. Ech huele mer Zäit fir all Stéck ze betruechten...

fuer weider andeems de d'Opnam lauschters...

Scan!

Andeems hien d'Meditatioun **wëssenschaftlech** studéiert, verstanen an adaptéiert huet, huet den **John Kabat-Zinn** dem Westen eng **sekulär Meditatioun** vermëttelt, déi op **aacht** duerch Praxis geüübten **Haltunge** berout:

- **Ufängergeescht:** Fäegkeet, all eenzel **Liewenserfarung esou z'erliewen**, wéi wann et déi éischte Kéier wier, mat freedegem Staunen.
- **Gedold:** Fäegkeet, **ofzewaarden** an duerchzehalen.
- **Urteelslosegkeet:** Fäegkeet, **fräi** vum Kategoriséiere vun de Phenomener ze bleiwen.
- **Akzeptanz:** Fäegkeet, Saachen an Evenementer esou **unzehuelen**, wéi se kommen, ze änneren, wat geännert ka ginn, an **de Rescht ze loossen**, wéi en ass.
- **Dankbarkeet:** Fäegkeet, **dankbar** fir dat ze sinn, wat eis geschenkt gëtt.
- **Vertrauen:** Fäegkeet, déi **eege Stabilitéit, Stäerkt, Intelligenz, Erfarung** ze spieren an drun **ze gleewen**.
- **Generositéit:** Fäegkeet, d'Freed vum **Ginn** z'empfannen.
- **Wuelwëllen:** Fäegkeet, **anere Guddes ze wënschen**, sech selwer an déi aner unzehuelen an **sech selwer an deenen anere Guddes ze wënschen.**



Ass d'Liewen
|PHILO'S BRÉCK| **wéi e Lego-Spill?**

KAART
#15
|LUDO'S BRÉCK|

Allagi | la fabrique à bonheurs | SEVE SAVOIR ÊTRE & VIVRE ENSEMBLE BELGIUM | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union