

Trainingsplan für Zielgruppe	Alter	Können	Plan Nr.
Alle	Jedes	Jedes	Meditation

#### Erklärung Meditation:

Die beiden kurzen Meditationen zu Beginn und Ende JEDER Trainingsstunde sollen die Schüler konditionieren, sich auf das Training zu konzentrieren und alle anderen Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Kein Zwang! Aber – kurz (!) – erklären. Wähle eine der angeführten Methoden – bevorzuge kurze Meditationen (1-3 Minuten etwa).

Vermeide lange Erklärungen vorher. Keine geführten Meditationen – diese bleiben längeren Meditationseinheiten in dafür speziell geeigneten Trainings oder Workshops vorbehalten.

Ausgangsposition	Schneidersitz oder Knie-Sitz, aufrecht sitzen, Rücken gerade, Augen schließen
Meditationsmethode #1 (leicht)	Halte die Augen bei dieser Methode offen. Starre ins Leere – Narrenkasterl. Versuche nichts zu denken – alle Gedanken vorbeiziehen lassen. "In einen Geist der frei ist von Gedanken kann selbst ein grimmiger Tiger seine Krallen nicht hineinschlagen"
Meditationsmethode #2 (leicht)	Konzentriere dich auf die Atmung. Spüre, wie die Luft beim Einatmen an den Nasenflügeln vorbeistreicht. Halte den Atem kurz an und atme bewusst wieder aus. Wiederhole es ein paar Mal. Du bist im Hier & Jetzt.
Meditationsmethode #3 (mittel)	Lass ein Lächeln in deinem Gesicht entstehen und stell dir vor, was und wie du jetzt trainierst. Gehe in Gedanken die Hyong durch, an der du gerade trainieren möchtest.
Meditationsmethode #4 (fortgeschritten)	Lege beide Hände auf deinen Bauch (Hara-Zentrum). Atme 4 Sek. über die Nase ein und spüre wie der Bauch sich ausdehnt. Halte den Atem für 1 Sek. an und atme 6 Sek. aus, spüre wie der Bauch sich zusammenzieht. Wiederhole ein paar Mal. Du stärkst deine Körpermitte.
Meditationsmethode #5 (fortgeschritten)	Stell dir über dir eine Lichtwolke vor, die du beim Einatmen durch deine Schädeldecke in dich hineinziehst und beim Ausatmen im ganzen Körper verteilst. Wiederhole ein paar Mal. Du bist mit mehr Energie aufgeladen (Chi-Energie).