

I. DER KLEINE SAMURAI FINDET SEINE MITTE

Viele Überraschungen	9
Falsche Samurai	15
Zurück in die Vergangenheit	18
Der kleine Samurai	21
Die Katastrophe	28
Rettung und Belohnung	31
Eine neue Freundschaft	34
Die geheime Lebenskraft	37
Lerne dein Ki spüren	45
Feiger Verrat	46
Ki fließen lassen	47
Rätsel und Pläne	50
Auf großer Fahrt	56
In der Wildnis	59
Gefährliche Stromschnellen	62
Das Gleichgewicht mit dem Hara finden	67
Angriff des Flussmonsters	68
Das Geheimnis der Flößerin	74
Auf der Suche	77
In die tiefste Dunkelheit	82
Die Hara-Meditation	83
Nach Hause	92

II. DIE SCHULE DER SAMURAI

Unsere drei Zentren: Kopf, Herz und Hara

Der friedvolle Krieger	103
Was wir von einem Samurai lernen können	105
Ein Samurai lernt, auch mit seiner Angst mutig zu sein	105
Wie du mit Angst umgehen kannst	107

Ki: Die Lebenskraft wecken – ein Kapitel für Kinder und Erwachsene

Was ist das Ki? Wie kann es besser fließen?	110
In der Einheit zwischen Körper und Geist liegt die Kraft	111
Das Ki spüren	112
Der Samurai-Gruß	113
Das Ki begegnet sich und fließt	113
Den Kopf halten und die Energie spüren	115
Den Kopf kraulen	115
Es regnet auf den Kopf	116
Mit Tatzen auf dem Rücken entlang wandern	116
Die Schulterblätter rotieren lassen	116

Hara-Meditation: Die Meditation zum Mut-machen – die stille Kraft aus dem Bauch

Einleitung – Vorbereitung auf Meditation	117
Die erste Phase: Sich in der Mitte zentrieren	118
Die zweite Phase: In der Mitte ruhen	123
Die dritte Phase: Ruhen	125

Die Mitte stärken

Die Reck-, Streck und Gähn-Übung von Meister Noguchi	127
Der Diamant: Den „Einen Punkt“ halten	129
Ruis Tipp für das Floßfahren: Das Gleichgewicht mit dem Hara finden	130
Die Bauchatmung und das Ki fließen lassen	132

III. WISSEN DER SAMURAI UND DER WISSENSCHAFTLER*INNEN

Worum geht es beim Meditieren mit Kindern?	138
Von der Bewegung in die Stille finden	139
Was verstehen wir unter Meditation?	139
Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks	140
Der Samurai sagt: Mut findest du in deiner Mitte	140
Jahrtausendealte Erfahrung	141
Die Mitte ist die Stille im Sturm	142
Wer regt sich auf? Was sagt die Neurowissenschaft dazu?	143

Der Hirnstamm und der Vagusnerv, eine Schaltstelle für die Autoregulation des Körpers	144
Die Amygdala ist das Angstzentrum im limbischen System	145
Der Neocortex – unsere schlaun grauen Zellen	146
So können wir das Nervensystem selbst regulieren	148
Die Autoregulation, mit der wir geboren werden	149
Selbstregulation, Steuerung über den Neocortex und den präfrontalen Cortex	149
Co-Regulation, Sicherheit und guter Kontakt zu Menschen oder Tieren lässt uns entspannen	150
Selbstregulation, über den Körper direkt den Vagusnerv anregen	151
Top-down- und Bottom-up-Regulation	152

Für Erwachsene: Wie Meditation mit Kindern gelingen kann

Die Tricks beim Meditieren	156
Die Schritte in die Stille	157

ANHANG

Schlusswort	162
Unser Dankeschön	163
Empfohlene Literatur	164
Über die Autoren	166