



MODERATION

für die Übungsformen der 5. bis 7. Klasse

Die Einstimmung auf alle Meditationen kann wie folgt lauten (ca. 1 Minute):

„Alle sitzen/liegen ganz entspannt. Ihr spürt, wie die Luft durch die Nase/Mund ein- und ausströmt. Atmet ruhig und gleichmäßig ein und aus.“

Auf diesen Einstieg folgt jeweils eine der unten aufgeführten Übungen. Je nach Beschaffenheit der örtlichen Gegebenheiten müssen die Inhalte evtl. angepasst werden.

Beendet wird die Meditation bei allen Übungen gemeinsam. Eine entsprechende Moderation könnte in etwa folgendermaßen lauten (ca. 30 Sekunden):

„Wir wollen nun wieder langsam zurückkommen. Wir spüren unseren Körper, ballen die Hände zu Fäusten, recken und strecken Arme und Beine und öffnen zuletzt wieder die Augen.“

Übung 1: Geräusche wahrnehmen

Die Schüler konzentrieren sich auf ihre auditive Wahrnehmung. Am Ende sollen die Schüler die Geräusche aufzählen, die sie in der Ruhephase wahrgenommen haben

„Konzentriert euch auf die Geräusche innerhalb/außerhalb des Raumes, in der Natur/außerhalb der Sporthalle/auf dem Sportplatz. Wir konzentrieren uns auf die Ohren. Was hört ihr? Nehmt die Geräusche wahr, ohne dass ihr die Augen öffnet. Wie klingen sie für euch? Atmet ruhig und gleichmäßig weiter.“

Übung 2: Umhüllt von deiner Lieblingsfarbe

Die Schüler stellen sich vor, dass sie wie mit einem Tuch von ihrer Lieblingsfarbe eingehüllt werden.

„Stell dir vor, dein Körper wird von deiner Lieblingsfarbe vollständig eingehüllt. Sie ist wie ein Tuch, ganz leicht, das dich bedeckt und dich umweht. Genieße die Farbe um dich herum. Sie macht dir das Atmen ganz leicht und entspannt. Atme so ruhig und gleichmäßig weiter.“



Übung 3: Körperwahrnehmung

Die Schüler konzentrieren sich zum Beispiel auf ein bestimmtes Körperteil und versuchen, dieses so intensiv wie möglich wahrzunehmen.

„Atmet ruhig und gleichmäßig. Konzentriert euch auf die rechte Hand. Lasst eure Gedanken zu der Hand hinwandern und versucht, sie wahrzunehmen. Dabei bewegt ihr die Hand nicht. Sie bleibt ganz ruhig.“

Übung 4: Reise durch den Körper

Die Reise durch den Körper ermöglicht es, verschiedene Körperteile über die Konzentration anzusteuern, um am Ende möglichst den ganzen Körper zu entspannen. Es ist wichtig, dass zwischen der Nennung der einzelnen Körperpartien ca. 30–45 Sekunden verstreichen, damit sich die Schüler auf einzelne Parts besser konzentrieren können.

„Die Reise beginnt nach einer ersten Ruhephase an den Füßen. Konzentriere dich auf die Füße, ohne sie zu bewegen. Wir gehen nun zu den Unterschenkeln und konzentrieren uns auf diese. Wir gehen nun weiter zu den Oberschenkeln. Wir versuchen, diese mit unseren Gedanken wahrzunehmen. Nun kommen wir in den Bauchraum. Wir atmen weiter ruhig und gleichmäßig ein und aus. Wir gehen weiter zum Oberkörper. Wir entspannen die Schultern und die Arme, bis hinunter zu den Händen. Als letztes wandern wir zum Kopf. Im Gesicht entspannen wir den Mund und die Augen. Die Stirn ist weich und kühl. Die ganze Kopfhaut ist nun entspannt. Unser Körper ist nun ganz entspannt.“

Übung 5: Die verrückte Reise (Gedächtnistraining)

Bei dieser Übungsform wird der wache Geist besonders gefordert. Unter der Einbindung und Benennung von verschiedenen Sinneswahrnehmungen (Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Tasten) sollen die Schüler der Geschichte im Geiste folgen und sie dann nacherzählen. Die eingebauten Sinneserlebnisse dienen der effektiven Konzentration, um die Geschichte in der richtigen Reihenfolge erzählen zu lassen. Hier bietet sich bei der Rekonstruktion der Geschichte eine Meldekette zur Nacherzählung an.

„Stellt euch vor, ihr sitzt am Strand. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint und ihr schaut auf das Meer. Ihr seht auf dem Wasser ein rotes Fahrrad mit blau-weißen Gummireifen. Ihr setzt euch auf das Fahrrad, drückt die Hupe am Lenker und beginnt, in die quietschenden Pedale zu treten. Das Wasser spritzt hoch und ihr schmeckt den salzigen Geschmack. Als ihr an den Strand kommt, seht ihr einen schwarzen Mercedes mit offenen Türen. Der Mercedes hat grüne Ledersitze. Neben dem Mercedes ist ein Feuer. Ein Funke fliegt auf den Ledersitz und es riecht nach verbranntem Leder. Ihr steigt in den Mercedes ein und fliegt auf einen großen Berg nach China. Dort seht ihr unheimlich viel Schnee. Im Schnee stecken ein paar rosafarbene Skier und ein paar braune Skischuhe, die euch passen. Ihr zieht die Skischuhe und Skier an und saust durch den Nadelwald den Hang herunter. An einer Brücke bleibt ihr stehen. Unter euch rast ein gelber Bob in das Ziel. Ihr müsst viele Kurven fahren und auf einmal beginnt es zu regnen und eure Kleidung wird nass. Ihr kommt dann in einen Hafen und stellt die Skisachen an eine goldene Drachenstatue. In einer Bar bestellt ihr euch eine Schüssel Reis. Ihr esst den Reis mit einem rosa und einem grünen Stäbchen. Von der Bar aus seht ihr ein Segelschiff mit rot-weißen Segeln. Ihr geht auf das Schiff und am Steuer ist ein alter Mann, der Pfeife raucht.“

Und der Mann sagt zu dir: „Was du alles heute an Sport gemacht hast – das ist ja fast wie Olympia!“



ÜBUNGSFORM

für 8. bis 13. Klasse (moderierte Anleitung)



Video zur
Übungsform

Vorbereitung und Ausgangsstellung:

„Ihr steht in der Ausgangsstellung mit den Füßen parallel auf einer Linie. Dabei sollte der Abstand etwas weiter als schulterbreit sein. Das wählt ihr so, dass ihr euch wohlfühlt. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Diese Fußstellung erleichtert das Sinken nach unten. Die Knie sind zu Beginn entspannt und locker gestreckt. Die Hände sind sanft an den Körper angelegt und der Blick nach vorne in den Raum ausgerichtet.“

Ihr entspannt zuerst die großen Muskelgruppen der Körpermitte mit Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur.“

„Bei dem Gefühl des ‚Sinkens‘ kommt es zu einem leichten Absinken des Körpers. Die Haltung des Oberkörpers ist gerade aufgerichtet, auch der Kopf sitzt gerade auf dem Hals. Die Leichtigkeit wird durch eine entspannte Haltung des Körpers erzeugt. Die Schultern, die Hüfte und die Knie sind entspannt, d.h. vor allem die Knie sind nicht durchgedrückt. Die Füße stehen ebenfalls entspannt am Boden, damit die Körperspannung reduziert wird.“

Die Aufmerksamkeit geht dabei zu einem entspannenden und gleichmäßigen Aus- und Einatmen.

Die Füße stehen stabil am Boden, der Körper ist aufgerichtet, mit dem Kopf leicht verbunden nach oben. Spürt jetzt noch einige ruhige und gleichmäßige Atemzüge, indem ihr die natürliche Bewegung der Bauchdecke wahrnehmt. Ihr blickt nach vorne in den Raum und verliert zunehmend die fokussierte Wahrnehmung auf eure Umgebung. Stattdessen konzentriert ihr euch auf den eigenen Körper. Nehmt euch für die Vorbereitung ausreichend Zeit; sie ist entscheidend für die Wirkungsqualität der Übung.

Jeweils nach einer Ausatmung beginnt, beendet oder verändert ihr die Übung, eine Position oder einen Richtungswechsel: Die Bewegungskoordination, Atmung, Aufmerksamkeit und Energiefluss bleiben dadurch fließend.“

i Diese Entspannung dient besonders der verbesserten Lockerung und Beweglichkeit der gesamten Rumpfmuskulatur und der inneren Organe.

i Dadurch kommt es zunehmend zu einer entspannteren und ruhigen Ausgangshaltung für die jeweiligen Übungsaufgaben.



Einstimmung:

„Nach einer Ausatmung legt ihr zuerst die linke Handfläche auf den Unterbauch und die rechte Handfläche genau auf den linken Handrücken. Diese Handposition ist für Frauen und Männer vor der Übung gleich. Spürt einfach die Bewegung der Bauchdecke und verbindet eure Aufmerksamkeit mit Entspannung und Ruhe. Bleibt mindestens eine Minute in dieser Position, um zunehmend ein angenehmes Gefühl für Körper, Atmung und eine ruhige Aufmerksamkeit zu entwickeln. Anschließend löst ihr diese Handposition.“

Mit diesem Übungsteil wollen wir das Qi (die Lebensenergie) zum Dantian sammeln und führen dann die Hände zur Körperseite zurück.“

i Ihr findet den Punktbereich, wenn ihr vier fingerbreit – ohne Daumen – unterhalb des Bauchnabels senkrecht nach unten wandert.

i Auf Nachfrage kann „Qi“ mit „Lebensenergie“ übersetzt werden. „Dantian“ steht einfach beschrieben für „unteres Energiezentrum“ und liegt etwa zwei Finger breit unter dem Bauchnabel.

Die Übungsform „Drei Kreise“

„Ihr beginnt die Übung nach einer Ausatmung und hebt die lockeren Hände vor dem Körper etwa schulterweit voneinander entfernt nach oben an. Auf Gesichtshöhe zeichnet ihr einen Bogen vorwärts-aufwärts über Kopfhöhe und verlängert die Arme nach vorne.“

Vorwärtskreis:

„Mit dem Sinken aus den Hüftgelenken und der Beckenbewegung, jeweils mit jeder Bewegung nach unten, entspannt ihr den Bauch und bewegt die Lendenwirbelsäule mit einer ‚setzenden‘ Bewegung (‚Luftstuhl‘) leicht nach hinten. Dabei führt ihr die Handflächen zum Boden zeigend sanft bis ca. zum Unterbauch und in einem flachen unteren Bogen wieder zum Körper, um diese Bewegung zu wiederholen. Bevor ihr wieder aufsteigt, entspannt ihr den Körper aus den Hüftgelenken bis in die Handgelenke.“

Beachtet dabei, dass die Kniegelenke beim Sinken über die Füße nach außen bewegt werden, um Fehlbelastungen sowie unnötigen Kraftverlust zu vermeiden.“

Rückwärtskreis:

„Die Wechselposition für den Rückwärtskreis ist vor dem Unterbauch: Mit einer Entspannung des Körpers über die Hüftgelenke sowie alle Körpergelenke könnt ihr die Richtung im unteren Bogen einfach wechseln und die Hände entlang der Linie des Vorwärtskreises in umgekehrter Richtung führen. Dabei haltet ihr die Handgelenke entspannt. Wenn ihr die Hände nach oben und zum Körper führt, zeigen die Handflächen zum Boden, um in der sinkenden Bewegung sanft zu ‚drücken‘. Wiederum auf Unterbauchhöhe führt ihr die Hände im flachen Bogen nach vorne, um dann die Bewegung zu wiederholen.“

i Danach folgt wieder der Vorwärtskreis. Alle Übungen können einzeln oder kombiniert durchgeführt werden. Die folgende abschließende Bewegung „Qi einsammeln“ dient allen Übungen als Abschluss.

**Qi einsammeln:**

„Nach einer letzten Bewegung dreht ihr die Hände nach außen, steigt weiter und beugt die Arme etwas über Kopfhöhe nach innen ein. Dabei zeigen die Handflächen nach unten, die Fingerspitzen nach innen. Beim Sinken führt ihr die Hände vor dem Körper bis zum Unterbauch nach unten (Ausatmung) und wiederholt diese Bewegung noch zweimal.

Abschließend führt ihr beim Aufsteigen der Knie die Hände zum Körper zurück und verbleibt noch einige Atemzüge in dieser Position. Anschließend legt ihr wieder die Hände übereinander zum Unterbauch. Beachtet bitte wieder die genaue Position der Hände bzw. Handflächen, wie zu Beginn beschrieben. Im Unterschied zur Vorbereitung legen die Frauen zuerst die rechte Hand auf den Unterbauch und die linke darüber, die Männer wiederum die linke Hand zuerst.

Verbleibt wiederum mindestens eine Minute in dieser Position ‚Qi zum Dantian sammeln‘, um den Körper, die Atmung und Ihre Aufmerksamkeit (Gedanken) mit Entspannung und Ruhe auszugleichen. Zum Ende dieser Übung führt ihr nach einer Ausatmung die Hände zurück zur Körperseite und bleibt noch einige Atemzüge in dieser Position stehen, um die Übungswirkung zu spüren.“