

Meditatives Laufen	Klasse	10 Min.	1. – 9. Sj.
Meditative Erfahrungen beim Laufen sammeln	Erkennen, Wahrnehmen		E 10
<p>Beim Laufen haben wir viel Zeit. Die einen beschäftigen sich mit der Leistung (Uhr; Pulsfrequenz), andere plaudern zusammen. Im hier vorgeschlagenen Spiel richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung.</p> <p>Anregung</p> <p>Jeder Schüler und jede Schülerin läuft in selbstgewähltem Tempo. Dabei konzentriert jeder sich auf die Wahrnehmung während je einer Minute möglichst ausschließlich nacheinander auf folgende Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesichtssinn: Farben? Formen? Licht–Schatten? Bewegungen? Evtl. auch: Ein Bild «mitnehmen» d. h. sich einprägen, die Augen kurz schließen und das Bild erinnern. • Gehör: Achtet auf Töne und Klänge: Vögel, Verkehrslärm, Laufgeräusche, Atem, Fahrtwind, Pochen des Blutkreislaufs ... • Riechen, Schmecken durch Nase und Mund. • Taktile Wahrnehmungen: Was spürt ihr mit eurer Haut? Kühle des Windzuges, Wärme? Druckstellen der Schuhe, Kleider? • Innere Körperempfindungen: Spürt ihr eure Muskeln? Was spürt ihr im Bauch? Was im Hals, im Kopf ...? • Gedanken: Welche Gedanken tauchen auf? Könnt ihr sie kurz «be-grüßen», aber gleich wieder «ablegen»? 	<p><i>Wie alles muss auch diese Aufgabe dem Erfahrungsstand der Schülerinnen und Schüler angepasst werden.</i></p> <p><i>Wichtig scheint uns, dass diese Übung öfter gemacht wird und dass die Schülerinnen und Schüler dabei ihre Wahrnehmung während einer gewissen Zeit, mindestens je eine Minute lang, der Reihe nach auf die sechs Bereiche richten.</i></p> <p><i>Anfangs kann die Lehrkraft die Übung leiten und sagen, worauf im nächsten Abschnitt zu achten ist.</i></p>		

aus: 10 x 10 Bewegungsspiele

www.erle-verlag.ch