

Anlage zu Einheit 6: Haltung finden, Haltung bewahren

Für die Haltungen benötigt jeder Jugendliche eine bequeme Unterlage (Decke, Matte) und einen Stuhl oder Hocker. Nach jeder Haltung sollte kurz Zeit gegeben werden für eine stille Reflektion: Welche Position innerhalb einer Haltung war am bequemsten? Wann war ich am aufmerksamsten? Wie fühlte ich mich besonders entspannt? Was hat mich angestrengt?

Liegen

- Lege dich auf den Boden. Probiere verschiedene Liegearten aus.
- Lege dich auf den Rücken.
- Drehe dich auf den Bauch.
- Roll dich auf die linke Seite, dann auf die rechte Seite.
- Versuche verschiedene Positionen: liege mit ausgestreckten oder verschränkten Armen, mit überkreuzten, geraden oder angewinkelten Beinen.
- Finde für dich die bequemste Position und bleibe einen Moment so liegen.

Sitzen

- Setze dich auf einen Stuhl. Probiere verschiedene Positionen aus.
- Stelle die Füße parallel auf den Boden.
- Schlage die Beine übereinander.
- Verschränke die Arme.
- Falte die Hände im Schoß.
- Lass die Arme nach unten hängen.
- Richte deinen Rücken gerade und lehn dich eng an die Lehne.
- Beug dich nach vorn.
- Richte deinen Rücken gerade, ohne die Lehne zu berühren.
- Schließe deine Augen.

Schneidersitz

- Verschränke deine Beine zum Schneidersitz.
- Setze dich sehr aufrecht hin.
- Beuge deinen Oberkörper nach vorn.
- Probiere verschiedene Armhaltungen aus.
- Senke das Kinn auf die Brust.
- Schließe deine Augen.

Fließende Körperbewegung

- Stell dich aufrecht hin. Die Füße stehen parallel, das Gewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Füße.
- Beuge dich nach vorn und lege die Hände auf die Knie.
- Knie dich aus dieser Haltung nieder und setz dich auf die Fersen, die Schienbeine liegen komplett auf dem Boden auf, Unterschenkel und Oberschenkel berühren sich dabei, das Gesäß berührt die Fersen. Bleibe aufrecht sitzen.
- Als nächstes beuge dich nach vorn und lege den Kopf auf den Boden. Bleibe einen Moment in dieser Position.

Dieser Bewegungsfluss ist der Gebetshaltung des Islam entnommen.

Niederknien

- Knie dich hin. Bleibe in dieser Haltung.

- Richte den Rücken bewusst auf.
- Probiere verschiedene Kopfhaltungen aus. Senke das Kinn, leg den Kopf in den Nacken, wende den Kopf von links nach rechts und umgekehrt.
- Verlagere dein Gewicht in verschiedene Richtungen, nach rechts, nach links, nach vorn, nach hinten.
- Schließe die Augen und bleibe einen Moment in dieser Haltung.