

Aufwärmübung: Entspannung

Eine Aktivität, die als Einführung für die Literatur Lern-Springboards dient

Ziele: Schüler*innen entspannen, reflektieren und bauen eine Verbindung zur Natur auf.

Gehen Sie mit der Gruppe nach draußen und ermutigen Sie die Schüler*innen sich eine bestimmte Pflanze auszusuchen. Falls Sitzmatten zur Verfügung stehen, können sich Schüler*innen neben die Pflanze hinsetzen.

Jeder nimmt sich ein wenig Zeit, um seine Pflanze zu analysieren. Gleichzeitig erklären Sie wie Schüler*innen ihre Atmung richtig nutzen, um entspannen zu können. Zum Beispiel:

- *Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus und spüren Sie wie sich Lunge und Brustkorb ausdehnen und zusammenziehen. Konzentrieren Sie sich beim Ausatmen auf die Details, die Sie sehen können, seien es Blütenblätter oder Dornen, Zweige, Blätter, Wurzeln oder Knospen ... halten Sie die Atmung aufrecht, lassen Sie den nächsten Atemzug einströmen und füllen Sie Ihre Lungen, während sich Ihre Augen mit der Farbe, der Bewegung, der Form und allen Details Ihrer Pflanze füllen. Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie Ihre Pflanze vor Ihrem geistigen Auge nach, atmen Sie voll und sanft, während Sie die Details, die Sie wahrgenommen haben, noch einmal sehen und eine Verbindung zu ihr herstellen."*

Besprechen Sie wie eine Verbindung zur Natur aufgebaut werden kann:

- Verbinden – mit der Natur und mit unseren Mitmenschen
- Aktiv sein – im Freien
- Wahrnehmen – die Natur und all ihre verschiedenen Facetten
- Lernen – über die Natur und über sich selbst

Mehr:

Erkunden Sie das Internet nach geführten Meditationstechniken, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind.



Ressourcen:

- Natur (Pflanzen, Bäume)
- Sitzmatten, Yogamatten

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich weiß wie ich meine Atmung steuere, um ruhig und konzentriert die Natur beobachten zu können.
- ✓ Ich kann beschreiben, was ich höre, sehe und fühle während ich in der Natur sitze.



Geführte Meditation