



Körperbewusstsein und meditativer Tanz

„Der Tanz fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist.“ (Augustinus)

Vorbemerkungen/Ziele

Meditation und Tanz sind traditionsreiche und kulturell ausgeprägte Menschheitserfahrungen. Die folgende meditative Bewegungsfolge ist an einen litauischen Tanz, die „Ulme“, angelehnt und dient einer anschaulichen und körperlich bewussten Erfahrung.

Vorwärts- und Rückwärtsgehen, aufeinander Zugehen und wieder auseinander Gehen sowie das Sich-Wiegen am Platz stellen eine tänzerische Einheit dar. Diese Bewegungen ermöglichen symbolhaft einen Bezug zu einer innerlichen Rückschau und zum Vorwärtsschauen sowie zum Begegnen und Verabschieden. Das sich stetig wiederholende Wiegen am Platz bietet die Möglichkeit zur Einstimmung auf die unmittelbare Gegenwart.

Ein dem Tanz eigener Spannungsbogen symbolisiert den Weg des Wandels im Leben (die Kreisform). Die Wiederholung einfacher bewusster Bewegungen gibt Raum zur Besinnung und (in der Handfassung) zu gemeinschaftlicher Verbundenheit.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung**
- Sitzkreis oder Kreisauflistung

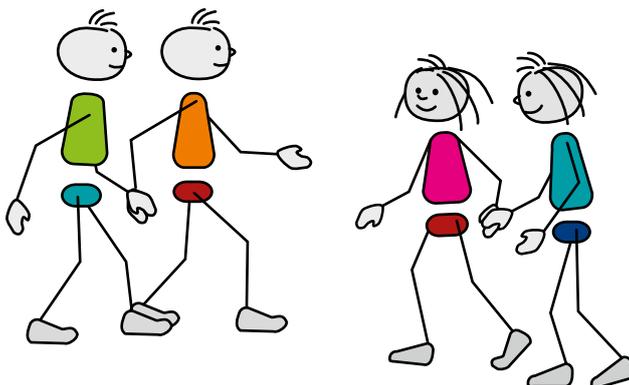
Begrüßung und Einstieg in das Thema

- **In Bewegung kommen**
- Gehen im und durch den gesamten Raum

Die TN gehen zu Musik ganz bewusst kreuz und quer durch den Raum.

- **Rechte Hand sucht linke Hand**
- Gehen im und durch den gesamten Raum

Begegnen sich zwei TN (TN A und TN B) erfolgt eine kurze Begrüßung mit Handfassung (TN A = rechte Hand und TN B = linke Hand). Mit Handfassung ein paar Schritte gemeinsam gehen, dann den Handkontakt lösen usw.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

Material:

Musik von Masanobu Hirata: Der Spirituelle Tanz (Die Ulme)

zu beziehen über Masanobu Hirata:

www.nobusbuch.com/#!masanobuhirata/c1ktj

Ort:

Gymnastikraum oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Rückmeldungen, Fragen und Erläuterungen zum Thema
- ◎ Ankommen im Raum
- ▼ Jede/r TN gestaltet das Schrittempo eigenständig.
- ◎ In Kontakt kommen mit den anderen TN
- ▼ Der Einsatz von Musik, die sich zum beschwingten Gehen eignet, ist sinnvoll.

Körper-
wahrnehmung
& Entspannung
12.2015

www.lsb-nrw.de

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Stehend Sich-Wiegen am Platz I**
- **Kreisaufstellung:** ohne Handfassung im Innenstirnkreis

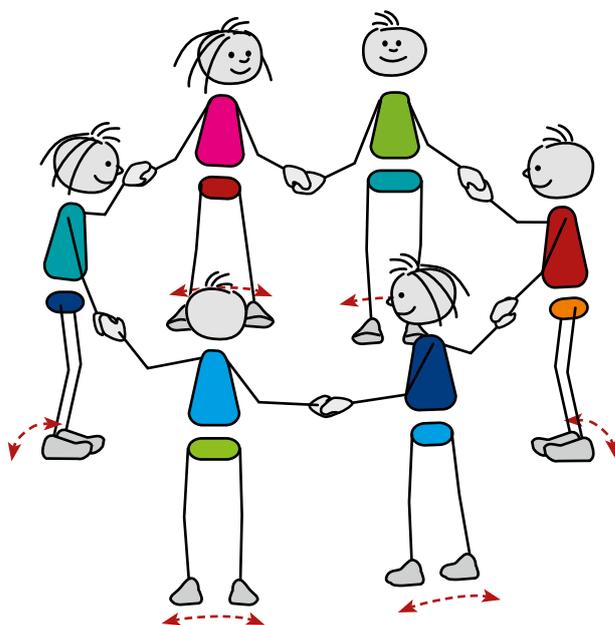
Es erfolgt ein leichtes und angenehmes Dehnen (achtsames Rekeln, Recken und Strecken in der Aufrichtung) von Armen und Beinen sowie anschließendem Nachspüren von körperlichen Empfindungen.

Dann im Stand, Füße schulterbreit und beweglich in den Knien, die Arme locker aus den Schultern um den Körper herum schwingen lassen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

Im Anschluss leichte Gewichtsverlagerungen nach rechts und links ausführen, und dann allmählich mehr Gewicht auf das rechte bzw. linke Bein bringen.

- **Stehend Sich-Wiegen am Platz II**
- **Kreisaufstellung:** mit Handfassung im Innenstirnkreis

Die TN synchronisieren nun die Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein in der Gruppe.



- **Vorwärts und rückwärts gehen**
- **Freies und eigenständiges Bewegen durch den Raum**

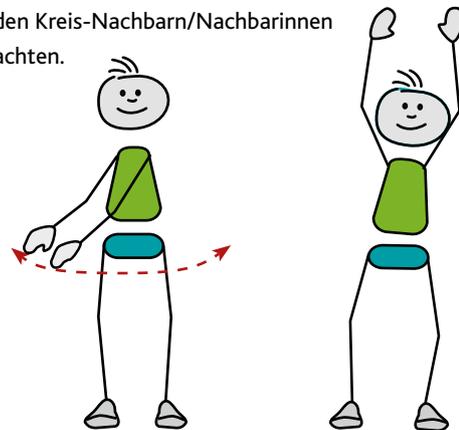
Die TN gehen langsam vorwärts und rückwärts durch den Raum und werden durch begleitende Fragen zum bewussten Wahrnehmen angeregt.

- „Wie setzen beim Gehen die Fußsohlen auf den Boden auf und gibt es Unterschiede zwischen vorwärts und rückwärts?“
- „Ist eine Gewichtsverlagerung spürbar?“
- „Wie halten und bewegen sich die Schultern und der Kopf beim Gehen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperhaltung und Stabilität erfahrbar werden lassen, Förderung des Gleichgewichts

- ✔ Auf ausreichend Abstand zu den Kreis-Nachbarn/Nachbarinnen achten.



- ⊙ Einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen.

- ✔ Handfassung: rechte Handinnenfläche nach oben geöffnet, die linke Hand wird in die rechte Hand der/des linken Nachbarin/Nachbarn gelegt. Die Arme sind leicht angewinkelt (in V-Haltung).

- ✔ Musikeinsatz möglich

- ⊙ Das Körperbewusstsein anregen, bewusste Körperwahrnehmung

Stundenverlauf und Inhalte

- **Gemeinsames Gehen vorwärts und rückwärts**
- Gemeinsames, langsames Gehen im Kreis mit Handfassung

Die TN gehen rückwärts und vorwärts auf einer Kreisbahn. Dann gehen sie aufeinander zu Richtung Kreismitte und anschließend wieder auseinander.

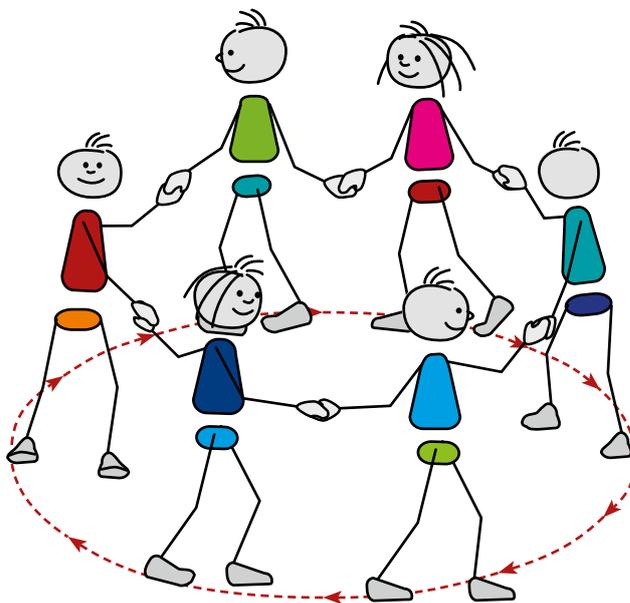
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Tanz „Die Ulme“**
- Kreisaufstellung mit Handfassung im Innenstirnkreis

Bewegungsfolge des Tanzes:

Jeweils beginnend mit dem rechten Fuß

- 4 Schritte rückwärts gehen auf der Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 Schritte vorwärts gehen auf der Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 (kleinere) Schritte Richtung Kreismitte gehen
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 (kleinere) Schritte rückwärts gehen aus der Kreismitte heraus auf die Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- und dann wieder von vorne beginnen



AUSKLANG (10 Minuten)

- **Dem Erlebten nachzuspüren**
- Sitzkreis

Sich Zeit nehmen, dem Erlebten nachzuspüren und in der Gruppe Eindrücke zu sammeln.

Absichten und Hinweise

- ◎ Einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen
- ✔ Handfassung und Armhaltung wie zuvor
- ✔ Bewegung in Tanzrichtung auf der Kreisbahn gegen den Uhrzeigersinn

- ◎ Die einzelnen Bewegungsbausteine zu einem Ganzen zusammenfügen
- ✔ Handfassung, Armhaltung, Tanzrichtung wie zuvor
- ✔ Langsames Tempo
- ✔ Tanz ohne oder mit Musik möglich