

## Einfache Praxisbeispiele für Entspannungsübungen aus dem Bereich der Körperwahrnehmung/Massage

### a) Massage-Übungen

Um dem Entspannungscharakter der einzelnen Übungen gerecht zu werden, ist darauf zu achten, dass bei der Ausführung die zu massierende Person die Intensität vorgibt.

- „Matten-Sandwich“: Bis zu sechs Schüler/innen liegen nebeneinander auf einer Weichbodenmatte (Kopf, Hals und Schultern ragen über den Mattenrand hinaus; Füße seitlich links und rechts wie „Charlie Chaplin“). Die restlichen Schüler/innen legen eine weitere Weichbodenmatte darüber, auf der sie (ebenfalls nicht mehr als sechs gleichzeitig) anschließend herumlaufen, um die anderen zu massieren. Auf- und Absteigen nicht über die Kopfseite!
- Schüttelmassage: Ein/e Partner/in liegt am Boden, Augen geschlossen. Der/die andere hebt einen Arm oder ein Bein (hier eignet sich auch sehr gut ein Handtuch, in dem der Fuß locker liegt) und schüttelt locker und dosiert aus.
- Klopfmassage: Schüler/innen stehen hintereinander. Der/die Hintere beginnt vom Scheitel abwärts entlang der Wirbelsäule (nicht darauf!) mit den Fingern sanft zu klopfen. Dabei beugt sich der/die vordere Schüler/in der Bewegung folgend mit dem Oberkörper nach vorne (Arme locker seitlich hängen lassen). Anschließend mit offener Hand/Handkanten/Knöcheln ausklopfen. Zum Schluss wieder mit den Fingern sanft zurückklopfen, wobei sich der/die Partner/in wieder langsam aufrichtet.

Einzeln oder partnerweise: Arme (Außenseite von Fingern zu Schultern; Innenseite wieder zu Fingern) und Beine (Außenseite von Hüfte zu Füßen; Innenseite umgekehrt) ausklopfen (flache Hand oder Knöchel).

- Pizza backen (paarweise oder im großen Kreis hintereinander sitzend): Auf dem Rücken des Vordermanns/der Vorderfrau wird zunächst der Teig geknetet (mit offener Hand oder Knöcheln), ausgerollt, belegt (Tomatensoße, Salami, Champignons etc., je nach „Bestellung“), mit Käse bestreut (Fingerspitzen) und in den Ofen geschoben (flache Hände).  
Alternativen:
  - o Autowaschstraße  
Vorreinigen, Shampooieren, Trockenledern, Bürsten, Unterbodenwäsche, Felgenwäsche, Reifen, Wachs etc. je nach Wunsch.
  - o Wetter  
Sonnenschein, Regen (von Niesel bis Platzregen), Hagel, Sturm, Unwetter, Blitz, Wind, Schnee.
- Gegenseitige Rückenmassage: Partner sitzen Rücken an Rücken und räkeln sich wie ein Bär am Baum (auch mit Tennisball dazwischen).
- Partnermassage mit Kleingeräten: Partner/in liegt entspannt in Bauchlage auf Matte. Der/die andere massiert/klopft mit Löffel, Igelball, Tennisbällen etc.  
Vorsicht: Nicht auf Wirbelsäule oder im Nierenbereich!
- Vier für einen: Eine Person liegt auf Matte, die anderen massieren, kneten etc.
- Fußmassage mit dem Tennisball (alleine im Stehen, ohne Schuhe): Mit unterschiedlichem Druck, schmerzhafteste Stellen suchen, Vergleich des Empfindens vor dem Wechsel zum anderen Fuß.



- Haare waschen: Eine/r sitzt, der/die andere kniet dahinter. Weich mit Fingerspitzen: Haare nass machen (bis zu Schulterblättern); Shampoo nach Wahl einmassieren und abwaschen über den Rücken.

#### **b) Gelenkte Körperwahrnehmung**

- Mit dem Rücken tasten: In Rückenlage erspüren, welche Körperteile aufliegen, wie sich die Gewichts/Druckverteilung anfühlt etc. (Veränderungen herbeiführen: z. B. Arme seitlich oder auf dem Bauch, Beine gestreckt oder angewinkelt etc.).
- „Abdruck im weichen Sand“: Vorstellung, man liege im weichen Sand. Nach und nach erspüren, wie sich das Gewicht des Körpers verteilt. Aufmerksamkeit ganz langsam und bewusst auf verschiedene Körperteile lenken (von Kopf bis Fuß oder umgekehrt) und dabei ruhig und bewusst atmen.
- Barfuß laufen auf den versch. Untergründen (Wiese, Sprunggrube, Tartanbahn; auch in Halle).
- In Gedanken die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile lenken und dort kurz verweilen (Gesicht/Wangen, Schultern, Ellenbogen, Hände, Brustkorb, Bauch, Oberschenkel, Zehen).