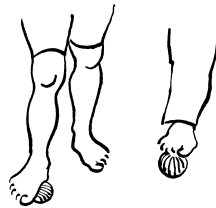


2.10 Sich entspannen lernen

Der Gegensatz von körperlicher Aktivität und Entspannung soll bewusst wahrgenommen werden. Die Entspannungsübungen können entweder nach intensiver Belastung oder als gezielte Beruhigung eingesetzt werden. Viele Formen lassen sich auch im Schulzimmer durchführen.

Spürst du den Unterschied von Spannung und Entspannung?

Fussmassage: Alle S stehen barfuss vor einem Tennisball. Sie erspüren mit einer Fusssohle die Beschaffenheit des Balles. Auf schmerzenden Punkten kann der Druck verstärkt werden. Massage der ganzen Sohle, anschliessend beide Füße auf den Boden stellen. Mit geschlossenen Augen die Empfindungen beider Füße vergleichen. Wie fühlt sich der massierte Fuss an? Unterschiede? Dasselbe mit dem anderen Fuss.

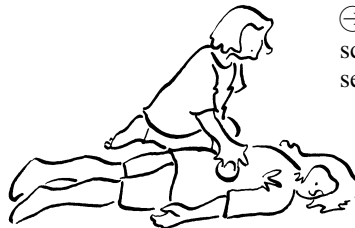


Handmassage: 1 S hält dem Partner die rechte Hand hin. Diese wird nun von der massierenden Person mit ihren beiden Händen umfasst. Mit den Daumenkuppen zuerst sanft und dann mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massieren. Rollenwechsel, wenn die ganze Handfläche massiert ist.



Rückenmassage: A liegt auf dem Bauch, evtl. auf einer weichen Unterlage. B massiert sie mit einem Tennisball. Dieser wird neben der Wirbelsäule mit Druck und kreisenden Bewegungen vom Gesäss bis zum Nacken gerollt. Vorsicht, kein Druck auf die Wirbelsäule geben!

- Die Arme, Schultern und Beine massieren.
- Massage mit einem Gymnastikball.



⊙ Zeit lassen, Erlebtes auszutauschen und erst dann Rollenwechsel.

Marionette (zu zweit): 1 S liegt auf dem Rücken und legt seine Arme vollkommen entspannt auf den Boden. Die Partnerin nimmt den Arm der «Marionette» in ihre Hand und bewegt ihn vorsichtig hin und her. Sie kann den Arm der «Marionette» auch sanft ausschütteln und leichte Bewegungen verursachen, die bis ins Schultergelenk spürbar sind.

- Beine und Kopf langsam und sanft bewegen.



⊙ Gelingt es der «Marionette», keinen Widerstand entgegenzusetzen und passiv zu bleiben?

Anspannung – Entspannung: Alle S liegen ruhig auf dem Rücken. Sie versuchen in Gedanken zur rechten Hand zu gehen und diese fest zur Faust zu schliessen («Schwamm ausdrücken»). Danach die Spannung loslassen, die Hand langsam öffnen und die Entspannung spüren. Einige Male wiederholen und dabei ruhig atmen. Wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand an?

- Die Unterarme anziehen und die Oberarme anspannen («Bodybuilder»). Entspannen. Wiederholen.
- Die Handflächen auf den Boden drücken («Abheben») und entspannen.
- Den Bauch anspannen («jemand steht auf dem Bauch»), danach entspannen.
- Die Beine anspannen («Münze mit dem Po einklemmen»), danach entspannen.



⊙ Methode der «progressiven Muskelentspannung»