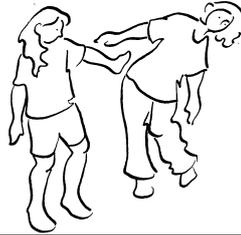
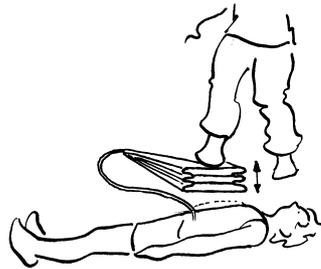


**Körpermagnet** (zu zweit): 1 S steht locker da und stellt sich vor, er sei ein magnetisierbarer Gegenstand. Die Partnerin berührt mit ihrer «magnetischen» Hand eine Körperstelle und bewegt diese durch leichtes Ziehen. Bricht der Kontakt mit dem «Magnet» ab, fällt der entsprechende Körperteil in seine Ausgangslage zurück. Welche Bewegungen sind möglich?



**Luftmatratze** (zu zweit): 1 S liegt in Rückenlage auf dem Boden oder auf einer Matte in der Vorstellung, eine Luftmatratze zu sein und probiert, ganz entspannt und locker zu sein, denn eine leere Luftmatratze lässt sich fast beliebig bewegen. Die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» ganz leer ist, indem sie die Füße und Arme hin und her bewegt, leicht schüttelt und in verschiedenen Stellungen ablegt. Danach wird die «Luftmatratze» aufgepumpt. Dabei spannt die Liegende ihre Muskeln kontinuierlich an und die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» fest ist. Dann zieht sie den «Stöpsel» aus der «Matratze», d.h. die Liegende lässt langsam mit der Muskelspannung nach. Rollenwechsele nach 2–3-maliger Ausführung.



⊙ Bei guter Entspannung setzen sich Schüttelbewegungen wie eine Welle durch den Körper fort.

**Mücken verjagen** (zu zweit): 1 S hält die Augen geschlossen. Der andere S berührt ihn leicht mit einem Finger und imitiert dadurch eine landende Mücke. Der berührte S verjagt die «Mücke» durch leichte Bewegungen der entsprechenden Körperstelle oder mit der Hand.



- 2 Mücken gleichzeitig an verschiedenen Körperstellen landen lassen.

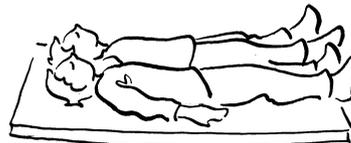
**Rückenmalerei** (zu zweit): 1 S liegt entspannt und in Bauchlage auf einer Matte. Ihre Partnerin sitzt oder kniet daneben und spielt auf dem Rücken der Liegenden eine von der Lehrperson oder einer S vorgetragene Geschichte mit den Fingern pantomimisch mit. Rollenwechsel. Anregungen für Geschichten: Ein Tag mit wechselhaftem Wetter; einen Kuchen backen; zügeln und die neue Wohnung einrichten...



**Ruhig atmen:** Die S liegen in Rückenlage (Beine nebeneinander, Arme neben dem Körper, Augen geschlossen) auf einer Matte und entspannen sich bei leiser Musik. Die Lehrperson unterstützt die Entspannung durch Lenkung der Aufmerksamkeit: «Den Atem kommen und gehen lassen», «durch die Nase einatmen», «beim Ausatmen strömt die Luft durch die halb geöffneten Lippen», «ganz ruhig werden», «alles hinter sich lassen»... Die S aufsitzen und von den Körpererfahrungen berichten lassen.

- Bauchatmung: «Lege deine Hand auf den Bauch und versuche nun, ruhig <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Bauch hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»
- Brustatmung: «Lege beide Hände auf den Brustkorb und versuche nun, <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Brustkorb hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»

⊙ Musik: Relaxation and Meditation with Music and Nature.



⊙ Von allen Atemtechniken führt die Bauchatmung zur tiefsten Entspannung.