LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

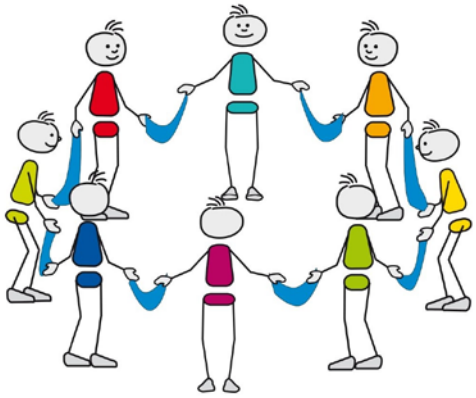
Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung

Mit Musik und Schwung

Teilnehmer/-innen (TN): Jung und Alt
Zeit: 10 Minuten
Material: Je TN ein Tuch, evtl. langsame Musik zum Schwingen zur Unterstützung
Ziel: Entspannter Abschluss, einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen

Die TN bilden einen großen Kreis. Jede/r TN fasst ein Ende des Tuches.

- Vor- und Rückschwingen der Tücher in einem gemeinsamen Takt,
- einige Schritte zur Kreismitte gehen und dabei die Arme vorne hoch schwingen,
- wieder zur Ausgangsstellung zurück und dabei die Arme wieder senken,
- zur Kreismitte gehen und mit gehobenen Armen nach rechts und links wiegen,
- wieder zurückgehen,
- sich von den Nachbarn und Nachbarinnen mit einem Nicken verabschieden.



Tüchertanz

Teilnehmer/-innen (TN): Ältere
Zeit: 10 Minuten
Material: Je TN ein Tuch, Walzer- oder Tanzmusik
Ziel: Freudvolles Bewegen mit Musik, einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen

Die TN stehen oder sitzen im Kreis.
Pendel- und Schwungbewegungen mit dem Tuch zu Musik durchführen:

- Das Tuch mit dem rechten Arm neben dem Körper vor und zurück pendeln, Handwechsel
- Das Tuch mit beiden Händen halten und die Arme auf und ab bewegen
- Das Tuch vor dem Körper nach rechts und links schwingen
- Das Tuch aus dem Handgelenk heraus kreisen lassen
- Ggf. verbinden sich die TN mit den Tüchern und pendeln gemeinsam vor und zurück

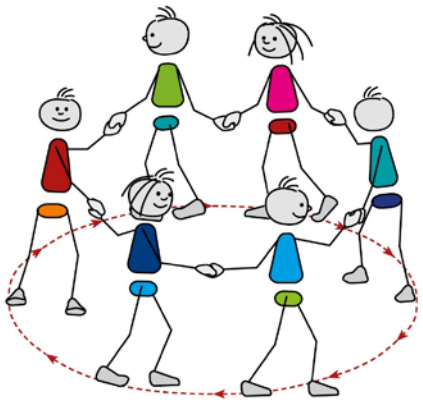
Meditationstanz „Die Ulme“

Teilnehmer/-innen (TN): Jüngere und ältere Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 15 Minuten
Material: Matten für die Hälfte der TN, Massagegeräte: Igelbälle, Tennisbälle usw.
Hinweise: Langsames Tempo, Tanz ohne oder mit Musik möglich
Ziel: Entspannter Abschluss, einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen

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 rückwärtsgehen aus der Kreismitte heraus auf die Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- und dann wieder von vorne beginnen



Ein und Aus

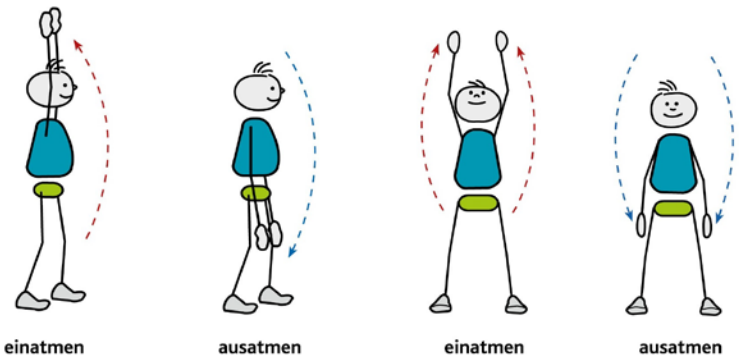
Teilnehmer/-innen (TN): Jüngere und ältere Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 5 Minuten
Material: kein Material
Hinweise: Individuellen Atemrhythmus beachten
Ziel: Atemschulung, Bewusst die Atmung wahrnehmen, bewusst verlängertes Ausatmen

Die TN stehen entspannt auf festen Boden.

Die TN heben ihre Arme an und zählen bis 4 – dabei einatmen.
Die TN lassen die Arme sinken und zählen bis 4 – dabei ausatmen.

Dann die Ausatemphase verlängern:

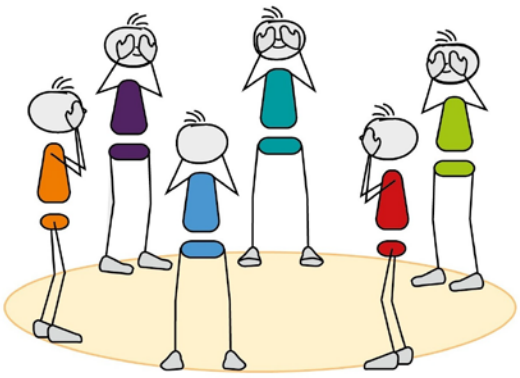
- 4 Ein – 6 Aus
- 4 Ein – 8 Aus



© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Heiße Augen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Zeit: 5 Minuten
Material: kein Material
Hinweise: Brillenträger sollten ihre Brille vorab abnehmen.
Ziel: Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf das Fühlen und anschließend auf das Hören gelenkt. Dem warmen, angenehmen Gefühl nachspüren, Entspannung, Körperwahrnehmung



Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Zunächst reiben sich die TN die Hände, bis sie angenehm warm sind. Anschließend legen sie ihre Hände flächig auf die Augen, bis sie sich wieder abgekühlt haben.
Nach 3–4 Wiederholungen halten die TN ihre Hände vor den Augen. Die ÜL flüstert die Namen der TN. Wer seinen Namen hört, nimmt die Hände von den Augen und öffnet diese langsam. Die genannten TN setzen sich ganz still abseits hin bzw. halten sich abseits des Kreises, bis alle Namen der TN genannt worden sind.

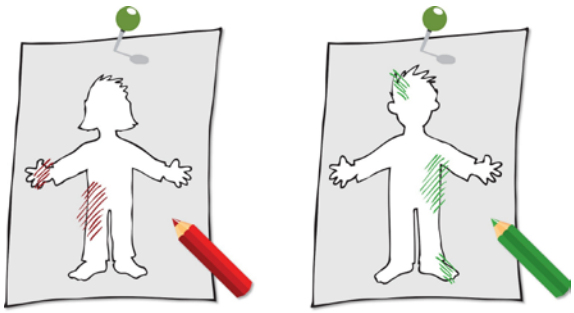
Bodenkontakte

Teilnehmer/-innen (TN): Jüngere und ältere Erwachsene
Zeit: 15 Minuten
Material: Für jede/n TN eine Matte, ein Blatt Papier und einen Stift
Ziel: Sich auf das Wahrnehmen des eigenen Körpers konzentrieren, Wahrgenommenes bildlich festhalten, Eigenwahrnehmung intensivieren

Die TN gehen in die Rückenlage, strecken ihre Beine aus und legen die Arme neben dem Oberkörper ab.

Dann „tasten sie ihren Körper durch“: „Wie liegt meine rechte/linke Ferse auf dem Boden?“
(dann Beine, Becken, Wirbelsäule, Arme, Schultern, Nacken bis zum Kopf)
„Welche Körperteile sind in deutlichem Kontakt zur Unterlage und welche nicht?“
Hinweis: Keine Überlegungen anstellen, wie es evtl. sein sollte. Es gibt kein „Richtig oder Falsch“.

Anschließend setzen sich die TN auf und zeichnen den Umriss ihres Körpers auf das Blatt Papier und markieren die Körperstellen, die spürbar Bodenkontakt hatten.



Variation:

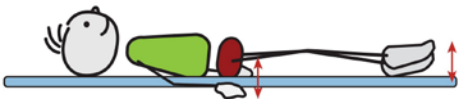
Am Ende der Stunde können die TN ihr Bild vervollständigen: „Was hat sich verändert?“

Hinweis: Veränderungen wie „Das fühlt sich schwerer/ leichter an.“ können auf eine Tonisierung des Gewebes hindeuten.

Körperteile anheben

Teilnehmer/-innen (TN): Jüngere und ältere Erwachsene
Zeit: 5 - 10 Minuten
Material: Für jede/n TN eine Matte
Ziel: Sich auf das Wahrnehmen des eigenen Körpers konzentrieren, Eigenwahrnehmung, Propriozeptive Aktivierung

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.



Einen Arm oder ein Bein (rechts wie links) 2–3 cm vom Boden abheben, das Gewicht für einen Moment halten, und dann das Körperteil allmählich wieder auf den Boden zurücklegen.

2–3 Wiederholungen

Fragen:

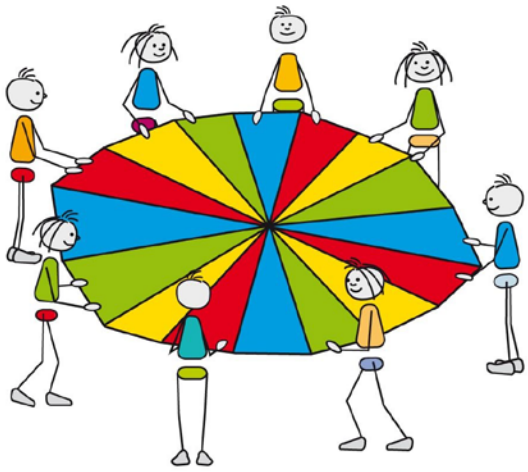
- „Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?“
- „Kannst du das ganze Gewicht von Arm oder Bein auf den Boden ablegen?“

Wind und Wellen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Zeit: 5 - 10 Minuten
Material: 1 Schwungtuch
Ziel: Wahrnehmung von Farben, Muster o.ä., Wie reagiert das Schwungtuch auf verschiedene Bewegungsimpulse?, Wer steht wo?

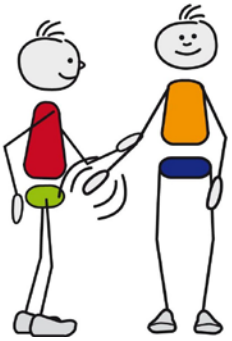
Die TN stehen gleichmäßig verteilt um das Schwungtuch (ST) herum und halten es an der Tuchkante fest.

- Mit dem ST Wellenbewegungen durchführen
- Kleine und große Wellen, schnell und langsam, gemeinsam Ausführen
- Nur die TN schwingen, die an einer bestimmten Hälfte des ST stehen
- Nur jede/r zweite TN schwingt das ST
- Nur die Frauen, nur die Männer schwingen das ST
- Nur die TN, die bei einer bestimmten Farbe stehen (z. B. gelb) schwingen das Tuch



Fliegen abschütteln

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 Minuten
Material: kein Material
Ziel: Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit in Partner/-innen - Arbeit



Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von TN B. Daraufhin schüttelt TN B das Körperteil sanft aus.

Nach 5 Minuten Rollenwechsel.

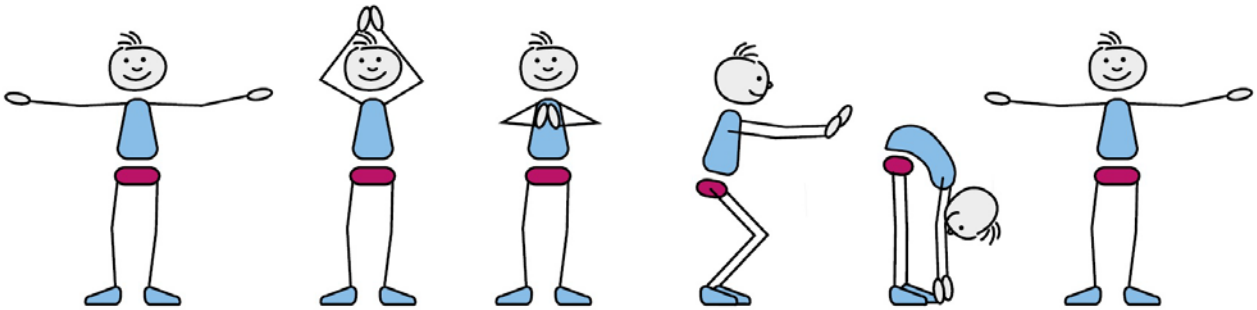
Betender Mönch

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 Minuten
Material: kein Material
Ziel: Bewusst die Atmung im Bewegungsfluss wahrnehmen

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf festem Boden

- Einatmen: Arme über Kopf führen
- Ausatmen: Handflächen zusammenbringen, Arme vor die Brust ziehen
- Einatmen: Arme nach vorne schieben, Hände öffnen (Handflächen schauen nach oben), Beine beugen (Squat).
- Ausatmen: Beine strecken, Oberkörper und Arme nach unten hängen lassen
- Einatmen: Körper wieder aufrollen

Die ganze Sequenz noch mehrere Male wiederholen!



© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

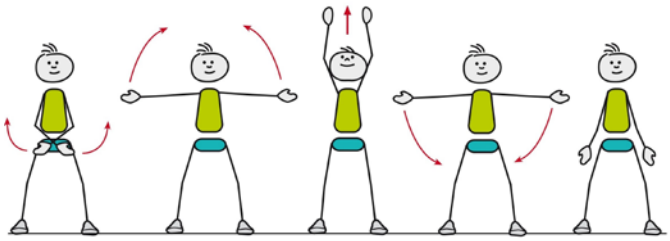
Dehnen im Bewegungsfluss

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 Minuten
Material: kein Material
Hinweise: Auf eine kontrollierte Atmung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Übungen achten!
Ziel: Muskeldehnung, die Muskulatur wahrnehmen, die Muskeln „hineinspüren“

Dehnung der Schultermuskulatur

Im schulterbreiten Stand und gebeugten Knien die gestreckten Arme seitlich am Körper bis zur Senkrechten nach oben führen – dabei einatmen.

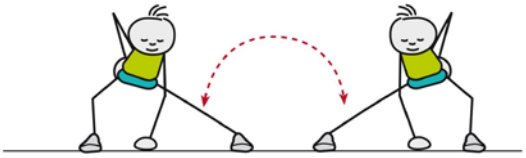
Anschließen werden die Arme zurückgeführt und ausgeatmet.



5 Wiederholungen

Dehnung der Adduktoren

In gegrätschter Beinposition wird das Gewicht auf das rechte und anschließend auf das linke Bein verlagert. Der Arm des gestreckten Beines kann den Boden berühren.

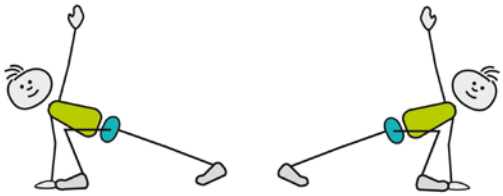


Jede Seite 2 Wiederholungen

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur und Rumpfrotatoren

Ein Bein wird aus der vorherigen Position nach hinten gestreckt und dabei der Oberkörper gedreht.

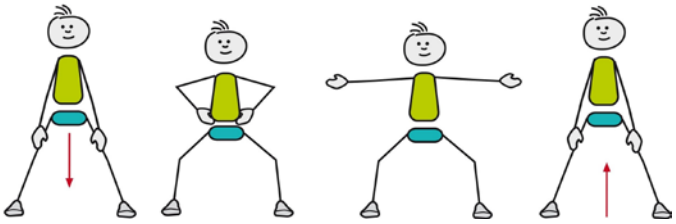
Der hierzu nähere Arm wird stützend auf den Boden abgesetzt, während der andere Arm senkrecht nach oben geführt wird.



Jede Seite 2 Wiederholungen

Dehnung der beinbeugenden Muskulatur

Die Beine weit grätschen und das Körpergewicht absenken, so dass die Oberschenkelmuskulatur angesprochen wird. (Squats)



5 Wiederholungen

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.