

Übungen 5: Körperlockerung und Bereitschaftsspannung

Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen

Ziel: Einzelne Körperteile bewusst machen und durch Bewegung oder Klopfen in eutone Grundspannung und Körperaufrichtung versetzen

- Die Lernenden schütteln einzelne Körperteile aus Das Schüttellied kann helfen, Spaß dabei zu haben.
 - der rechte Arm wird von der Schulter aus geschüttelt als ob er voll Wasser wäre und die Tropfen nun abgeschüttelt werden sollten. „Und rechts schüttel-schüttel, schüttel-schüttel-schüttel“ –es wird häufig rhythmisch geschüttelt und dieser Vers vier Mal gesungen.
 - der linke Arm wird von der Schulter aus geschüttelt, der Vers ist wie oben, nur mit „links“, – es wird wieder häufig rhythmisch geschüttelt und auch dieser Vers vier Mal gesungen.
 - das rechte Bein wird aus dem Becken heraus geschüttelt, „Und rechts schüttel-schüttel, schüttel-schüttel-schüttel“, es wird wieder häufig rhythmisch geschüttelt und auch dieser Vers vier Mal gesungen
 - mit dem linken Bein wird genauso verfahren.
 - Nun wird aus der Hüfte geschüttelt: „Und der Po schüttel-schüttel, schüttel-schüttel-schüttel“, es wird wieder möglichst häufig rhythmisch geschüttelt und auch dieser Vers vier Mal gesungen
 - Schließlich wird alles ausgeschüttelt: „Und alles schüttel-schüttel, schüttel-schüttel-schüttel“, hier dürfen Arme, Hände, Beine, Füße und möglichst viel gleichzeitig rhythmisch geschüttelt werden und auch dieser Vers vier Mal gesungen. Das „Lied“ endet mit einem gemeinsamen „Yeah!“ und Applaus am Schluss.
- Die Lernenden verteilen sich im Raum, so dass jede/r genügend Platz hat, sich zu bewegen, und nehmen eine bequeme Grundstellung ein (entspannte Schultern, Arme baumeln lassen, Beine schulterbreit auseinander). Die Lernenden konzentrieren sich auf ruhiges Ein- und Ausatmen. Die Lehrperson gibt folgende Anweisungen:
 - „Hände reiben: Wir führen die Hände in Höhe des Bauchnabels zusammen und reiben unsere Handflächen aneinander bis sie warm und gut durchblutet sind
 - Gesicht waschen: mit Handflächen streichen wir sanft über unser Gesicht streichen, von unten nach oben, streichen alle Verspannung in unserem Gesicht zur Stirn hin weg, dann von oben nach unten und streichen sie zum Kinn hin weg. Dann streichen wir unser Gesicht zu den Seiten aus. Zum Abschluss reiben wir unsere Wangen mit unseren Fäusten und kreisenden Bewegungen.
 - Haare kämmen: Unsere Finger sind wie ein breitzinkiger Kamm geformt, mit dem Kämmen wir unser Haar - setzen vorne am Ansatz der Haare an der Stirn an und kämmen nach hinten über die Kopfhaut und bis zu dem Punkt, an dem der Hals beginnt
 - Haarboden klopfen: mit den Fingerkuppen klopfen wir leicht unseren Schädel ab
 - Nacken ausstreichen: wir streichen mit den Fingern am Nacken entlang, vom Übergang zwischen Hals und Kopf nach unten zu den Schultern. Dabei achten wir darauf, dass wir links und rechts von der Wirbelsäule entlangstreichen. Wir können auch mit kreisenden Bewegungen links und rechts entlang massieren
 - Ohrmuscheln massieren: von den Ohrläppchen beginnend massieren wir entlang der Ohrmuschel zum Kopf und wieder zurück, wir reiben und kneten das Ohr, das Läppchen sowie den Bereich vor und hinter dem Ohr.
 - Armklopfen: wir strecken den einen Arm zur Seite, die Innenseite ist nach außen gekehrt. Mit den Fingern der anderen Hand klopfen wir den Arm aus – beginnend von der Achsel bis zum Handgelenk. Dann außen entlang wieder nach oben bis zur Schulter. Probiert, euren Arm in verschiedenen Stärken auszuklopfen. Bevor ihr den Arm wechselt, spürt kurz nach, wie sich der ausgeklopfte Arm anfühlt und wie der andere..
 - Bauchreiben: Legt eine flache Hand auf euren Bauchnabel und reibt mit ihr im Uhrzeigersinn den Bauch. Nach einer Zeit wird der Bauch warm und durchblutet sein.
 - Kniescheiben massieren: Beugt eure Knie, legt eure Handflächen auf die Knie und reibt euer Knie mit kreisenden Bewegungen

- Knie kreisen: Handflächen bleiben auf den Kniescheiben, mit beiden Knien kreisen, erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn
- Nieren wärmen: legt eure Hände mit den Fingern nach unten auf die Nierengegend, lasst sie dort liegen bis eure Nierengegend ganz warm ist. Dann streicht ihr mehrmals hinunter zum Kreuzbein hin und reibt auch das Kreuzbein warm.
- Beine ausklopfen: beugt euch vornüber. Klopf nun mit beiden Händen über den Po an den Außenseiten eurer Beine nach unten bis zu den Knöcheln. Dann geht es an den Innenseiten wieder hoch und über die Leisten wieder nach hinten. Probiert auch hier verschiedene Klopfstärken aus.
- Ausschleudern: stellt euch so hin, dass ihr gut auf beiden Füßen steht. Geht nun ein bisschen in die Knie lasst die Arme los und bewegt den Oberkörper nach links und rechts. Je schneller ihr euch bewegt und je mehr Schwung ihr aus den Keim nehmt, desto mehr fliegen eure Arme mit nach links und rechts.

Ziel: Festen Halt am Boden gewinnen, Stand auf zwei Füßen spüren

- Die Lernenden versuchen, mit einem Fuß eine imaginäre Zigarette am Boden auszudrücken. Sie drücken erst mit den Ballen, dann mit der Ferse, dann mit der Außen- und schließlich mit der Fußinnenkante auf den Boden. Nach etwa 2 bis 3 Minuten ausdrücken, werden die Füße verglichen. Wie fühlt sich der „Ausdrück“-Fuß an? Oft wärmer, kribbelnd, größer, präsenter und stabiler als der andere. Dann darf der andere Fuß ebenfalls ausdrücken.
- Mithilfe eines kleinen, festen Gummiballs (etwa die Größe eines Tischtennisballs) wird der Fuß ausmassiert. Vor allem die Innenseite des Fußes, aber auch die Kanten und Zehen werden dadurch belebt und durchblutet. Zum Schluss kann man auf einen entsprechend festen Ball auch stehen, das tut nicht selten weh, fördert die Durchblutung aber noch mehr. Dann wird in den Schmerz hineingeatmet oder geseufzt, dann abgestiegen und der massierte und der noch nichtmassierte Fuß verglichen.
- In verschiedenen Gängen durch den Raum gehen: auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, auf den Außen – und auf den Innenkanten der Füße. Gegebenenfalls auch über Steine, über Holzstöckchen, über Sand.. Danach spüren, wie die durchbluteten Füße im Boden „wurzeln“.
- Die Lernenden stehen etwas schulter- oder hüftbreit und verlagern ihr Gewicht von links nach rechts auf den einen oder anderen Fuß. Das Hin- und Her-Pendeln wird immer schneller, bis kaum mehr von Gewichtverlagerung gesprochen werden kann. In dieser Haltung ist das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt.
- Die Lernenden stehen schulter- bzw. Hüftbreit und stellen sich vor, wie aus den Fußballen links und rechts zwei Wurzeln in den Boden wachsen sowie hinten aus der Ferse. Mit dieser Vorstellung versehen, fühlt sich der Stand schon gleich ausgewogener und stabiler an.

Ziel: Bereitschaftsspannung einnehmen

- Alle Lernenden sitzen. Die Lehrkraft kündigt an, gleich zu klatschen. Wer nach dem Klatschen am Spätesten aufgesprungen ist, muss weiter mitmachen, während die ersten drei eine Belohnung erhalten und nur mehr freiwillig mitmachen brauchen. Wieder klatscht die Lehrperson, wieder sollen alle möglichst schnell aufspringen. Nun kann die Lehrkraft das Klatschen auch hinauszögern, antäuschen u.ä. Je gespannter die Gruppe der Lernenden auf den Klatscher und das Aufspringen wartet, desto aufmerksamer sind die Lernenden und desto höher ihre Körperspannung. Schließlich weist die Lehrkraft auf diesen Spannungszustand hin: es ist die Bereitschaftsspannung – in der wir bereit sind, sofort hochzuspringen/in Bestleistung zu funktionieren.
- Zwei Lernende stehen sich gegenüber: der/die eine (A) hält die Hände außen, der/die andere (B) innen. A versucht nun, Bs Hände zu fangen, indem er/sie sie schnell zusammenzieht. B darf aber nach oben oder unten entweichen. Beide sind durch dieses Spiel hochkonzentriert und aufmerksam. Körper und Atem stellen sich darauf ein und reagieren. Der Atem ist flach, erst nach einem Versuch wird er wieder tiefer. Die Körperspannung ist erhöht.