

Ablauf

1. Alle sitzen oder stehen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Lass' die Arme ganz locker und entspannt, schließe die Augen und atme ruhig durch.
Zieh nun deine Schultern hoch, als ob du damit die Ohr-läppchen berühren wolltest.
Drücke den Kopf zurück, ohne dabei nach oben zu schauen. Spüre das Polster, das bei dieser Bewegung in deinem Nacken entstanden ist.
Drücke kräftig gegen diese „Nackenrolle“ zwischen Hinterkopf und Schultern.
Atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter.
Halte und spür' die Anspannung in Schultern, Hals und Nacken, bis in den Rücken...
Lass nun die Schultern völlig locker und den Kopf nach vorne in Richtung Brust sinken. Mach das in einer einzigen, fließenden ununterbrochenen Bewegung.
Spüre das Gefühl der Entspannung in den Schultern, im Nacken, im Halsbereich...
Lass' dir Zeit dabei, damit sich die Muskeln noch ein wenig mehr lockern und lösen können
Nun balle die Hände zu Fäusten, reck' und streck' dich atme tief durch und richte die Aufmerksamkeit wieder nach außen.

*Quelle: Gut Drauf,
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, modifizierte Einheit
für die Schultern und die Nackenmuskulatur in Anlehnung an
Dr.paed.W.Knörzger/ W. Amler*

Quasimodo

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Quasimodo“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel

