

## Reise um den Körper

### Ablauf

1. Alle sitzen/stehen/liegen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor. Das Sprechtempo hierbei so wählen, dass der Vorlesende selbst in Gedanken seinen eigenen Körperumriss nachzeichnen kann.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

### Text

Stell' dir vor, wie mit einem dicken Stift rund um deinen Körper dein Körperumriss nachgezeichnet wird.

Am rechten äußeren Knöchel geht es los – von da aus zeichnet der Stift die rechte Körperseite entlang nach oben, um die Hüfte herum bis zur rechten Achsel – von hier aus geht es an der Arminnenseite hinunter bis zur rechten Hand – jeder Finger wird aufgezeichnet: der Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger und der kleine Finger – anschließend geht es an der Außenseite des Armes über den Ellbogen wieder nach oben – bis zur rechten Schulter – den Hals nach oben – um das Ohr herum über die Schädeldecke bis zum linken Ohr – das linke Ohr nachfahren und weiter bis zur linken Schulter – von dort an der Außenseite des linken Armes über den Ellbogen bis zur linken Hand – vom kleinen Finger bis zum Daumen um alle Finger herum – an der Arminnenseite nach oben bis zur linken Achsel – nun die ganze linke Körperseite nach unten an der Hüfte vorbei bis zum linken Fuß – um den Fuß herum jeden einzelnen Zehen mit zeichnen – anschließend an der Innenseite des linken Beines nach oben bis zur Leiste – und dann an der Innenseite des rechten Beines wieder nach unten bis zum rechten Fuß – auch da alle Zehen nachzeichnen – und kommen nun an unserem Ausgangspunkt, dem rechten Knöchel, wieder an.

Spür' ruhig noch einen Moment in deinen Körper – dann recke und strecke dich, atme tief ein, öffne die Augen und komm' mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

*Quelle: Gut Drauf*

### Reise um den Körper

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung, verbesserte Körperwahrnehmung
Dauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Reise um den Körper“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel

