



## Entspannung und Massage für Kinder und Jugendliche

*Zeiteinheit:* 2 Unterrichtsstunden

*Kursumfang:* ½ oder 1 Jahr

*Grundsätzliche Ziele:* Körpererfahrung ermöglichen, Körperbewusstsein schulen, Entspannungszustände kultivieren, grundlegende Massagetechniken erlernen, Spaß haben

*Alter:* 6-16 Jahre

*Stundenaufbau:*

1. Aktionsphase:

Kennenlernen, Spiele mit viel Bewegung, Auspowern, im Körper ankommen

2. Entspannungsphase:

Übungen und Spiele zur eigenen Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

Übungen aus dem Yoga, dem Qi Gong, der Atemtherapie nach Middendorf

Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobsen), Dehnungen/Stretching

Traumreisen, Spiele zur Sinnesschulung/-weckung

Übungen zur eigenen Zentrierung, Vertrauensspiele

3. Massagephase:

An die Massagetechniken wird langsam herangeführt, weil es sich um sehr intime Berührungen handelt. Es gibt jedoch viele Methoden, den Einstieg zu erleichtern:

- Shiatsu-Elemente (bekleidete Akupunktur-Druckmassageform)
- Ballonmassage
- Hand auflegen, Ausstreichungen (ebenfalls bekleidet)
- Ölmassage: Hand, Gesicht, Füße

Körpermassage einzelner Körperbereiche (gegenseitiges Massieren)

Massageöle herstellen, seine Düfte und Pflanzen kennen lernen

Einführung in klassische Massagetechniken:

Techniken: Streichung, Erwärmung, Knetung, Reibung, Kreisungen

Körperregionen: Rücken, Arme, Hände, Beine, Füße und Gesicht

Bau und Funktionsweise des Muskelsystems werden zusätzlich erklärt und anschaulich gemacht

4. Abschluss:

Elemente aus der Entspannungsphase

Kooperationsspiele

Feedback, Wünsche für das nächste Mal