

Übung zur Körperwahrnehmung

zum Alleine-machen

- Im Stehen oder Sitzen ausführen, etwaige Haarbänder o.ä. entfernen, Brille ablegen!
- Jetzt verpass dir selbst eine Kopfmassage, indem du deine Kopfhaut mit den Fingerspitzen und starkem Druck abrubbelst (max. 1 Minute!)
- Achte darauf, dass du die Luft dabei nicht anhältst sondern gut atmest (das kann nämlich ganz schön anstrengend werden)
- Wenn du fertig bist, atme weiterhin tief und spür deine Kopfhaut

Wie fühlst du dich jetzt?

Wie viele Raben sitzen auf dem Kopf?

Ein Spiel zur Körperwahrnehmung für zwei Personen

- Person A drückt eine bis zehn ihrer Fingerspitzen auf den Kopf von Person B, ohne dass B sieht, wieviele es sind
- B versucht zu erspüren, wie viele Fingerspitzen sich auf ihrem Kopf befinden
- Rät B falsch, darf sie noch einmal raten
- Rät B richtig, fragt A: „Was sollen die Raben tun? Wegfliegen oder ein Nest bauen?“ Entscheidet sich B fürs Wegfliegen, zieht A B's Haare (sanft!) in die Höhe. Bleiben die Raben sitzen, werden B's Haare und Kopfhaut von A durchgeknetet.

*** Feel free to share! ***

Den Körper spüren - am Leben wachsen

A. Tomke Wieser, Praktikerin der Grinberg Methode®
Lerchenfelder Straße 150-154/5, A-1080 Wien

+43 (0)680 1259215, mail@tomkewieser.net, www.tomkewieser.net