

VERZEICHNIS
VON
UBUNGEN

Wir können fünf Arten von Übungen unterscheiden.

Entspannungsübungen

In diese erste Art geht es um das lösen und loslassen, einige davon sind mehr individuell gerichtet :

7, 16, 34, 40, 71, 79, 94, 100.

Bei andere hilft jemand dich zur Entspannung zu kommen :
22, 26, 53, 85, 87, 92.

Durch Körperkontakt mit anderen kannst du deinen eigener Leib besser fühlen gehen, die Massagen :

10, 12, 23, 55, 57, 76, 89, 101.

Mit bestimmte Übungen kannst du Kontakt machen mit, und dich bewusstworden von allerhand sachen in dichselbst (wie deine eigene Atem-Impuls, dein Kraft, deine Körperhaltung) :

Die Entdeckungsübungen :

4, 5, 6, 20, 30, 36, 38, 49, 91, 96.

In die Übungen 3, 9, 13, 17, 24, 43, 60, 72, 73, 82, 99 gehen anderen mit dich mit, auf Entdeckungsreise.

(Gegenstände)(Sachen)(Dingen) wie das Gebrauch deiner Stimme, das zum Ausdruck bringen von verschiedene Gefühle, stehen zentral in die Expressionsübungen :

27, 35, 39, 41, 47, 54, 61, 63, 65, 70, 74, 81, 84, 90, 93, 95.

Was alles spielt in deinen Kontakt mit anderen sind an die Ordnung in die Kontaktübungen :

1, 2, 8, 11, 15, 18, 19, 21, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 42, 44, 45, 48, 50, 51, 52, 56, 58, 59, 62, 64, 66, 67, 68,

75, 77, 78, 80, 86, 88, 97, 98, 102. Einige davon haben auch einen spielerischen Charakter, aber die Übungen wobei nur gespielt wird, stehen hinten herein zu einander :

103 - 112:

VertrauensübungenA. Vertrauensfall

Ein Mitglied steht mit geschlossenen Augen in der Mitte von eine Gruppe. Er hält sein Körper gestreckt und lässt sich rückwärts fallen und wird durch Anderen aufgefangen und wieder zur Mitte gebracht von wo aus er wieder fällt.

Dasz kann auch in zweifach getan werden. Teilnehmer hält die Arme seitwärts gestreckt und lässt sich rückwärts fallen.

B. Vertrauens-wanderung

In dublo. Ein partner schlieszt die Augen und wird durch den Anderen wie ein Blinde rundgeführt, über und vorbei Dingen. Der Leiter kann frei kräftig Leitung geben oder viel loser in dem er den Geleiteten beim Ellebogen packt, nur leicht eine Hand festhalten, oder eine Hand auf seine Schulter legen. Nach einer Zeit werden die Rollen vertauscht.

B. 2.

Variant hiervon ist, dasz blind, geführt durch den Anderen über ein kurzes, freies Stück hart gelaufen wird.

EC Wiege

Ein Mitglied von der Gruppe legt sich auf den Grund. Er wird sehr sacht beklopft und massiert, wobei eine der Anderen die Bewegungen angibt.

Er wird langsam vom Grund aufgehoben. (Unterstütze seinem Kopf). Er wird hoch in die Luft geworfen und sacht hin und her gewiegt. Dann wird er wieder langsam auf den Grund gelegt und die Hände werden langsam zurückgezogen.

D. Grupsrolle

Teilnehmer steht in der Mitte des Kreises. Die Übrigen dicht am ihn hin. Er wird in den Kreis hineingerollt. Die Person in der Mitte musz seine Füße festhalten, seine Kniee geschlossen und seine Augen dicht.

1. Begrüssung.
Jeder geht für sich im Raum rund. Wählt einer aus der er begrüßen will. Begrüßt einander mit den Augen (z.B. mit den Augen zuwinken). Macht dasselbe dann mit jemand anders und so weiter in der Gruppe. Danach eine andere Weise von Begrüssung, z.B. mit den Ohren, mit dem Schulter, mit den Händen, den Füßen, mit dem Mund, mit den Hinterbacken.
2. Bekanntschaft.
Man geht rund im Raum und fängt dann an jemand die Hand zu geben, die rechte Hand und sucht dann einen um ihm die andere (linke) Hand zu geben und auf diesem Moment die rechte Hand los zu lassen. Dann sucht man wieder einen anderen um die rechte Hand zu geben und so weiter.
3. Mit Zweien oder in der Gruppe.
Denke zurück an eine Situation worin du dich fein fühlte und stark. Denke stark daran und erlebe die Situation aufs neue. Zeichne nun dich selbst als wie du dich damals fühlte.
Wiederhole die Sache wie im Fall du dich unangenehm fühlte.
Vergleiche dann die Zeichnungen und unterhalte dich darüber mit dem (oder den) anderen.
4. Legedich auf den Rücken, schliesze die Augen und spreite die ÄRme.
Der Rücken der Hände liegt auf den Boden. Hebe dann sehr langsam beide ÄRme gestreckt auf, halte die Hände eine kurze Zeit zusammen und lasse die dann wieder ganz langsam auf den Boden zurückgehen.
5. Gehe im Raum rund in sehr langsam Tempo. Es geht darum dasz du fühlst wie die (nackte) Füße sich bewegen, wie die Füße ganz "abwickeln" auf den Boden, welche Muskel geübt werden. Mache dann dasselbe auf eine nicht-gewöhnte Weise, z.B. auf der Innenseite oder auf der Aussenseite der Füße gehend oder etwas vorübergebogen oder mit gebeugten Knien, u.s.w.
6. Lege dich auf den Rücken, spreite die ÄRme aus und stecke die Hacken scharf in die Luft. Die Beine und das Becken können nun anfangen zu zittern. (Lasz das ruhig gehen, ergebe dich an deinen Gefühlen) Bringe die Beinen zurück auf den Boden wenn es nicht länger geht.
7. Sorge dafür dasz du genug Spielraum hast.
Fange damit an den Kopf zu schütteln, lasze den Kopf baumeln damit alle Muskeln vom Gesicht und Neck "lose" werden. Bewege den Kopf hin und her zwischen den Schultern und dan fangen die Schultern auch an mit bewegen und so weiter nach unten nach den Füßen sodasz man mit allen zusammen zum Tanzen anfängt.
Weiter liegt ein Teil der Gruppe sich hin auf den Boden und die anderen fangen an die Leute ihre Beine, ÄRme und Kopf zu schütteln. Nach einiger Zeit wechseln die Gruppen.
8. Suche einen Partner; der schlieszt seine Augen. Du selbst nimmt seine (Haltung) Stellung ein. Nun betastet der Partner mit geschlossenen Augen deine Haltung und versucht diese exakt nach zu bilden. Wenn das fertig ist öffnet er die Augen und kann man vergleichen ob dein Partner deine Haltung richtig gefühlt hat. Und dann wechseln.
9. Einer geht im Raum rund. Wenn dann ein anderer etwas besonderes ^{auf} fällt an dessen Weise von gehen, geht er hinter dem Mann, während er das besondere oder typische nachahmt und übertreibt.
Schlieszlich kann man selbst die Nachahmer beobachten und sehen ob er einige Aspekte erkennt. Er kan auch selbst in der Reihe anschlieszend einige Bewegungen wieder verstärkt übernehmen.

Körperarbeit

1. Anfühlen von Gesichtern

Die Partner stehen mit geschlossenen Augen und die Gesichter nach einander gekehrt, und untersuchen sehr vorsichtig ihre Gesichter.

2. Beklopfen

Ein Teilnehmer steht nach vorn gebogen, (Kopf und Arme nach unten). Ein (oder mehrere) Andere BEKLOPFEN seinen Körper von hinten und von den Seiten.

3. Sandwich

Variante 1: Teilnehmer liegen wie Löffel hinten und gegen einander auf der Erde. Fühle die verschiedenen Positionen, wie es ist um vorn zu liegen, hinten einander, oder zwischen drin. Nach einander geht der Forderste, wo er ein Weilchen gelegen hat, nach hinten.

Variante 2: Teilnehmer stehen hinten einander, gucken in dieselbe Richtung und jeder schlägt seine Arme um den, der vor ihm steht. So geht die ganze Linie zusammenliegen und bewegt sich über den Flur durch abwechselnd und gleichzeitig Arme und Schulter zu bewegen.

4. Rückengespräch

Zwei Menschen gehen mit dem Rücken gegen einander an auf der Erde sitzen. Lasz ein Gespräch entstehen mit dem Rücken. Dasz passiert von selbst. Du fühlst auch selbst wieder wann da ein Ende an gemacht wird.

5. Körpersprache

Mitglieder probieren abwechseln verschiedene Bewegungen mit ihrem Leib aus zu drücken. Einer kann die Leitung übernehmen und das Gefühl erklären, ebenso mit welchen Körperteil es ausgedrückt werden musz (gegenüber den Mitspielenden).

6. Auf dem Rücken liegen

Die Teilnehmer stehen Rücken an Rücken und schlagen die Arme in einander. Ein Teilnehmer sackt etwas in die Kniee und beugt sich nach vorne. Der Andere kommt auf diese Weise auf dem Rücken zu liegen, dieser lässt die Arme hängen und holt tief Atem, eventuell hörbar. Fühl dabei, wie es anfühlt so unterstützt zu liegen.

10. Massage.

Einer legt sich in Mitte des Kreises und wird von den anderen wie Teig geknetet.

11. Wiegen.

Du legst dich ^{auf} den Boden und die Gruppe hebt dich auf, auf Brusthöhe, und wiegt dich hin und her, hoch und nieder.

12. Setze dich oder stehe in der Mitte der Gruppe, die anderen berühren und knutschen dich. Sage genau wie du es haben willst, z.B.: ich will eine Hand die meinen Kopf streichelt ^{und} zwei Hände die mit den Fingern auf meinen Bauch trommeln. Sage es wenn du willst dass einer die Berührung anders tut, genau wie du es willst sodass du ^{da} davon genießt.

13. Der starke Arm (mit Zweien)

Stelle dich einen gegenüber. Strecke deinen rechten Arm und lege den auf seinen linken Schulter (er soll am besten etwa gleichgroß sein wie du) spanne die Muskeln im Arm so hart wie du kannst. Der Partner legt nun seine Hände auf deinen Ellbogen und versucht deinen Arm zu biegen. Wie fühlt das? Lasse den Arm ein moment ruhen und lege ihn dann wieder auf den Schulter deines Partners. Konzentriere dein Bewusstsein in den Bauch und tue als ob alle Kraft aus dem Bauch in den Arm fließt. Inzwischen versucht der Partner deinen Arm wieder zu biegen. Atme ruhig; wiederhole diese Übung einige Male.

14. In Paaren den anderen gegenüber stehen mit den Gesichtern ganz nah. Nun versucht einer den anderen dazu zu bewegen dass er einen Schritt zurück geht. Erst ganz freundlich und dann sehr aggressiv und auch wechselseitig, während der Partner schweigt und erst nachgibt wenn er fühlt dass es ihm wirklich ernst ist. Dann wechseln die Personen. Suggestion; es ist gut um einander zu knutschen nach dieser Übung.

15. Stelle dich einem Partner gegenüber, nicht sehr nah, die Handflächen gegen ~~einander~~ einander. Versuche den Partner weg zu drängen und sage dabei: "geh weg" und "Nein, ich will nicht" (mache das kräftig aber nicht aggressiv)
Variante: man kann auch versuchen den Partner weg zu drängen mit anderen Körperteilen, z.B. mit den Schultern oder Unterarmen.
Suggestion: nach dieser Übung knutscht ~~er~~ ^{ihm} einander.

16. Denke dass ein Kreidestückchen an deinen ~~X~~ Schulter fest sitzt und dass du damit deinen Namen an einer Wandtafel schreibst. Tue das auch mit deinem anderen Schulter. Ebenso mit deinem Ohr, mit deiner Hüfte, deinem Nabel oder mit was denn auch.
Suggestion; spreche deinen Namen auch aus während des Schreibens. schreibt den Namen auch ^{al} in Spiegelbild.

17. Bedenke, zusammen mit einem Partner in der Gruppe, welchen Körperteilen du viel oder eben sehr wenig positive oder negative Gedanken widmet. Auch ob dass vielleicht zusammenhängt mit bestimmten Momenten oder Umständen. Ändere diese gewohnte Aufmerksamkeit und gebe nun extra viel Aufmerksamkeit an die Beine und Füße oder widme positive Gedanken an einem Körperteil das Du im allgemeinen negativ schätzt. Das kannst du dann kombinieren dass du eine Zeichnung machst, wobei du deine "Schätzung" eines Körperteiles ausdrückt mittels spezielle Farben

19. Gehe in Zweizahlen im Raum, aber immer mit einem anderen Kontaktpunkt, z.B. mit den Schultern gegen einander, mit den Gelenken, den Hinterbacken, u.s.w.
20. Gehe in einem Kreis rund in einem Raum (großen Raum) und gehe dann schneller. (Suggestion: einer kann dafür Anweisungen geben)
Auf einem Moment wieder ganz langsam bis auf dem Moment dasz man fast nicht mehr bewegt. Bemerke die Muskeln dabei, speziell der Füßen, auch wenn man sich wieder viel schneller bewegt, u.s.w. (derjenige der Anweisungen gibt kann darauf weisen).
21. Mit Zweien oder in der Gruppe Ausdrücke und Redensarten ausbilden :
 Einer bei der Nase nehmen
 Jemand auf Händen tragen
 Mit einander in Unordnung liegen
 Einen an den Haaren herbeiziehen
 Einer auf die Finger klopfen
 Mit einem den Fußboden fegen
 Rücksprache nehmen
 Ein Auge auf einen haben (Sein Auge auf einen werfen)
 Einen nicht aus den Augen verlieren
 Ein großes Maul haben
 Sogleich zu Schreien anfangen
 sie spielen (stecken) unter einer Decke
 die Hand übers Herz legen
 an den Puls (auf der Zahn) fühlen
22. Lege dich auf den Boden, an den Bauch. Dein Partner versucht nun bestimmte Körperteile vom Boden los zu machen während du dich dagegen widersetzt. Danach wechseln die Personen.
 Suggestion: du kannst auch-wechseltend- mit und entgegenwirken.
23. Lege dich auf den Bauch auf den Boden und schliesse die Augen.
 Dein Partner schlägt dich mit der flachen Hand oder mit dem Rücken seiner Hand (oder gibt Stöße mit den Knochen) auf deinen Rücken, Schultern, Flanken, Hinterbacken. Sage klar was du haben kannst (inkassieren)
 Diese Übung soll kräftig aber nicht aggressiv geschehen. Man kann die Übung auch stehend tun: die Knie nicht "verschlossen", die Füße auf Schulterbreite und der Körper etwas abspannend.
24. Der Astronaut.
 Ein Mann ist gewichtlos und deshalb kann er alle Bewegungen machen die er will, wie kopfunter, weil die Leute ihn in allen Bewegungen unterstützen.
25. Mit Zweien.
 Steht mit dem Rücken gegen einander. Laszt euch hinunter bis auf den Boden. Drückt auch zusammen wieder auf. Redet nicht mit einander sondern laszt die beiden Rücken kommunizieren. Nütze die "Arme nicht."
 Variante: steht Vis-a-vis und haltet einander gut fest an den Puls. Laszt euch hinunter bis auf den Hinterfüßen (kauernd sitzen) und dann zusammen wieder zurück.
26. Setze euch auf den Boden einander ganz nah gegenüber mit den Beinen gespreitet (unter und über einanders Beinen). Packt kräftig einanders linken oder rechten Hand und schlieszt die Augen. Einer laszt sich nun herunterkommen während der andere ihn soweit kommen laszt dasz er schließlich mit Kopf und Rücken auf dem Boden liegt.

27. Gehe quer durcheinander im Raum. Schläge dich auf den Brust und sage immer: "ich, ich, ich". Man kann auch seinen Namen sagen. Gehe stolz wie ein Dreijähriger.
28. Eine Zahl der Männer stellt sich auf, eine ganze Strecke von einer Mauer entfernt und die Männer schätzen dann den Abstand der Strecke. Dann schliessen sie die Augen und treten an die Mauer zu. Sie versuchen so dicht wie möglich bei der Mauer zu halten. (Einer kann darauf acht geben ob sie auf den letzten moment nicht all zu schnell an die Mauer hinlaufen. Variante: Nun geht es weniger um das Vermögen zum Einschätzen sondern um das Vertrauen: die eine Hälfte der Gruppe läuft mit geschlossenen Augen in ein kostantes Tempo an die Mauer zu; die andere Hälfte fängt die Leute vor der Mauer auf.
29. den Raum füllen. (mit Zweien)
Einer stellt sich in einer bestimmten Haltung auf, Dabei füllt er natürlich einen bestimmten Raum, wobei auch "Löcher" entstehen (z.B. wie man mit den beiden Beinen gespreitet steht; mit den Armen gespreitet; auf Hände und Füße) Der andere Mann füllt nun die "Löcher" mit einer beipassenden Haltung. Dabei soll man schnell wechseln und: don't touch each other.
30. Stelle dich abspannend auf. Stecke eine Hand recht voraus, auch abspannend. Atme ruhig. Was füllst du in der Hand. Atme in Bauch und denke dabei dasz beim inatmen Energie in die Hand strömt. Vielleicht fängt die Hand an zu zittern, schwitzen, prickeln. Lasse dasz so für einige Minuten und lasse die Arm dann langsam herunter kommen. Fühlst du Unterschied in beiden Hände? Mache nun dieselbe Übung mit den beiden Händen. Lasze nach einigen Minuten die Hände zu einander hin bewegen, die Handflächen auf 32-4 cm. Zwischenraum. Fühlst du jetzt die Ladung (Spannung) zwischen deinen Hände, die Energie?
31. Sich ein Aussensteher fühlen.
Die Gruppe bildet einen Kreis; einer steht aussen und versucht hinein zu brechen und die Gruppe widersetzt sich.
Variante: du bist innerhalb der Gruppe und versuchst daraus zu brechen, während die Gruppe sich widersetzt.
Schliesslich ist es gut einander zu knutschen.
32. Mit Zweien.
Einer gibt den Eindruck dasz er abgeschlossen ist für die Umwelt. Der Partner versucht ihn zu "öffnen", Kontakt mit ihm zu machen; erst verbal, dann mit dem Leib, dann auf alle Art und mit allen Mitteln. Sorge dafür dasz du beide die Rolle echt spielt und fühlt.
Bespreche dann mit einander was diese Übung für dich bedeutet.
33. Gehe mit deinem Partner an einer Seite vom Raum stehen. Denke für dich selbst wie du von ihm nach der überseite gebracht werden willst, aber erzähle ihm das nicht. Er soll mit seiner Intuition, nicht mit Gewalt weiter kommen und dazu experimentieren mit deinem Körper indem er versucht dich bestimmte Bewegungen machen zu lassen. Du folgst ihm dabei wenn das stimmt mit deiner Idee und Wunsch und nicht wenn das nicht den Fall ist.
An der überseite gekommen wechseln die Partner ihre Rolle.
35. Der Indianentanz.
Alle springen und tanzen im Runde wie Indianer. Jdder springt ~~weiter~~ nach der Reihe in die Mitte des Kreises, ruft und singt seinen Namen und sagt was gutes über sich selbst. Die Gruppe jauchzt und wiederholt ^{den Namen} des Mannes im Kreis und das Gute was er über sich selbst gesagt hat. driemal.
Mache ein Fest davon.

36. Stehe entspannen, Füße auf Schülternbreite, Knieen "nicht verschlossen",
 Ärme "baumeln", atme ruhig im Bauch und stosze die Luft dabei hörbar aus.
 Bei jeder Stosze lässt du dich ein Stückchen vorüber und hinunter bis
 die Hände an den Boden kommen (die Knieen noch immer nicht "verschlossen")
 Tue jetzt also bei jeder Inatmung ein bisschen aufpumpt und
 dadurch ein Stückchen höher kommst, bis du wieder aufrecht stehst.
 Wiederhole die ganze Übung einige Male.
37. Selbstmassage.
 Stehe entspannend, Füße auf Schülternbreite, Knieen nicht verschlossen.
 (Es ist gut wenn einer diese Übung verliert,)
 Wir fangen an mit dem Kopf. Mache mit den Fingerspitzen drehende
 Bewegungen in einer Bahn vom Mitte der Stirn über den Scheitel nach den
 Nacken (wiederhole das einige Male). Nun dasselbe sondern in Zwei Bahnen,
 links und rechts von der ersten Bahn; massiere dann deine Stirn :
 von der Mitte aus . Dasselbe mit den Augenbrauen. Dann die Nase und
 Augenlid, die Wangen von oben nach unten. Auch Lippen und Kinn.
 Jetzt die Muskeln im Hals indem die Zunge zehnmal links und rechts einen
 Kreis macht. Massiere dann Nacken und Hals vorsichtig und Schultern
 und Ärme kräftig von oben nach unten. Auch die Hände und Finger.
 Mache drehende Bewegungen auf den Brust ; auf den Bauch auch aber dann
 in die Richtung vom Zeiger der Uhr.
 Lasse deinen Rücken von einem anderen massieren, aber man kann auch
 zugleich den Rücken gegen einen anderen bewegen und so kräftig massieren.
 Dann noch die Beinen unvergesse die Füße und die Sohlen nicht.
39. Gehe durch den Raum. Bedenke dabei wie du dich fühlst und lasse dasz
 gut sehen : versuche dein Gefühl mit dem ganzen Körper aus zu drücken.
 Später kann man auch raten welches Gefühl du ausdrückte.
 Variante: in einer bestimmten Weise gehen : böse oder bang , verlegen,
 fröhlich u.s.w. und bedenke dabei was du gut und gerne machst und
 was nich so gut geht und bei dir selbst Widerstand erfährt.
40. Entspannungsübung.
 Denke dasz du unter der Dusche stehst. Du kannst das Tropfen auf Kopf
 und Schultern fallen fühlen indem du mit den Fingerspitzen darauf
 trommelt. Du kannst das Wasser auf dem Ganzen Leib fühlen wenn die anderen
 mit ihren Fingerspitzen über dein ganzes Leib trommeln.
 Wasche dann die Haare und massiere die Kopfhaut gut und wasche den
 ganzen Körper mit Seife. Schlieszlich ganz abspülen und kräftig trocknen.
41. Jeder nennt ein Gefühl oder eine Haltung ; reagiere sofort darauf mit
 deinem Leib, bilde es sofort aus, denke nicht darüber nach. Nachher
 kannst du bedenken ob du in Wirklichkeit auch so reagierst als während
 die Empfindung von Gefühlen als Verlegenheit, Angst haben, Böse sein,
 träg sein, schläfrig, untertänig, u.s.w.
42. Pantomime.
 Mit Zweien. Einer bildet etwas aus oder macht eine Gebärde (oder so was
 Bewegungen machen) Der Andere versucht das so genau wie möglich nach
 zu ahnen (bewege langsam)
 Du kannst auch versuchen um Das was du siehst nach zu ahnen in
 Spiegelbild.

6.)

43. Beschreibe mit Zweien oder in der Gruppe dein ganzes Leib. Versuche nichts zu überschlagen. Der (die) Andere(n) weisen dich freundlich darauf hin wenn du doch etwas überschlägst. (bedenke was es bedeutet wenn du ein Körperteil überschlägst)
Diese Übung fragt viel Zeit und Konzentration. Hat man nicht soviel Zeit beschreibe dann nur ein Teil des Körpers sehr ausführlich.
44. Probiere mit Zweien oder Dreien aus auf wieviel verschiedene Weisen man Einander von einem Punkt im Raum nach dem anderen Punkt im Raum bringen/tragen kann.
Suggestion: Zeige die meist gelungene Weise welche du gefunden hast an die Gruppe.
45. Halte mit zweien eure Hände fest. Versuche das auf allerlei Weisen zu tun, abwechselnd gebend, empfangend oder mit einer Hand gebend und mit der andere empfangend; kräftig, ~~lose~~ lose, u.s.w. Nehme die Zeit um zu erfahren wie das fühlt. Zum schluss nimmst du eine Weise die für beiden die Feinste ist.
46. Auf Einanders Knie sitzen.
Stehe ganz nah bei einander, Gesichte visavis, ein Bein zwischen den Beinen vom Partner. Halte einander bei den Schultern fest. Biege langsam soweit durch dasz du auf dem Bein sitzt den der Partner zwischen deinen Beinen hat. Halte das Bein worauf der Andere sitzt so gut wie möglich im Lot. Lasse das andere Bein lose dabei hängen. Tue das so lange bis du stabil bei dem Partner sitzt.
47. Photograph und Model.
Show dein Leib ausführlich wie ein Model beim Photograph tut.
Wie fühlt das? Man kann das auch als Gruppe tun.
48. Versuche mit der ganzen Gruppe auf ein ^{ander} Schosz zu sitzen: in einer Reihe oder in einem Kreis oder der erste setzt sich auf einen Stuhl. Bewege nun, wenn jeder sitzt, langsam vorüber bis der erste Mann seine Hände auf den Boden hat. Versuche dann alle wie eine Raupe fort zu bewegen
49. Reibe die Hände ungefähr drei minuten kräftig gegen einander. Bringe sie dann in Zwei- oder Mehrzahlen gegen einander. Versuche zu fühlen ob Energie strömt. Variere den Abstand und die Haltung deiner Hände. Suche die Haltung wobei du am meisten fühlst. Versuche wenigstens fünf Minuten.
50. Halte die Hände in Zweizahlen mit den Flächen nach einander gerichtet; deine Hände zwei/drei zentimeter entfernt vondenen deines Partners. Mache langsame Bewegungen, folge einanders Hände. Sehe wer leitet oder verabrede um das wechselnd zu tun.
51. Lassze in Zweizahlen übereinstimmende Körperteile mit einander reden (Rücken, Hände, Hinterbacken, Stirne, Füße, u.s.w.)
Tue das indem man die bestimmten Körperteile gegeneinander hält und kommuniziere durch verschiedene Bewegungen und variere den Drück.

52. Die Puppe.
Mit Zwei. Der Eine ist das Kind, der andere die Puppe und der lässt also mit sich spielen. Nach einigen Minuten hat das Kind genug vom Spiel und lässt die Puppe liegen. Danach hat das Kind wieder Lust in die Puppe und ist sehr lieb mit ihr. Wechsel auch mal die Rolle. Und bedenke was diese Übung bei dir aufruft: wie Fühites um verhätschelt zu werden und zuwückgewiesen zu werden und um zu verhätschlen und zurück zu weisen.
53. Stehe mit den Rücken gegeneinander, Ärme in einander gehakt. Einer geht durch die Knieen und biegt vorüber, der andere kommt so auf den Rücken der Erste zu liegen. Lasze die Ärme, Kopf und Beine hangen. Versuche es ein paar Mal und fühle wie es am besten liegt. Gut atmen.
54. Die Rakete.
Lege dich auf den Bauch auf den Boden. Du bist die Rakeete. Die anderen: mindestens drie Zweizahlen haben die Ärme unter dich damit sie dich schnell erheben können. Sie drücken dich mit ihren Köpfen gegen den Boden. Das beste ist es wenn es noch ein paar Leute gibt welche dich mit ihren Händen gegen dan Soden drücken. Das dauert alles eine oder zwei Minuten. Dann zählt einer bis drei und dann wird schnell erhoben. Sie halten dich kurze Zeit hoch und dann wieder schnell (oder langsam; versuche das beide.) zurück. Lasz während das Steigen und Heruntergehen geschehen was geschieht: muszt du lächen, lache ; muszt du weinen, weine, oder schreien u.s.w.
55. Die Fliegmassage.
Lege dich auf den Bauch auf den Boden. Die Gruppe kloppt nun zwei minuten auf dein Rücken, Hiterbacken un Beinen. Danach streichen sie zwei minuten mit ihren Händen über deinen Rücken, Hinterbacken und Beinen. Du wirst jetzt vorsichtig umgedreht und erheben bis auf Schulternhöhe der Aufheber. Du bleibst da einige Momente schweben un dan wieder langsam auf den Boden gelegt zu werden.

56. Vertrauensübung oder Blindenführer

Einer ist der Blinde, Augen zu, oder mit einer Augenbinde, der Andere der Begleiter. Er kann der Blinde auf verschiedene Weisen führen : nimm die Hand der Blinde bei der Hand und führe ihn (so) rund (wie in einem schönen Wald).

Gehe neben dem Blinde und gebe Anweisungen, links, rechts zehn Centimeter hoch, usw.

Körperebene der Blinde zu deiner Richtung mit Lärm, wie psssttt und so,

Halte deine Fingerpitze gegen die von dem Blinde und leite ihn so rund (oder nimm einen anderen Kontaktpunkt).

Halte einen Finger im Rücken des Blinden wenn er voraus muss, einen Finger auf seiner linken Schulter wenn er nach links muss usw...

Du kannst durch den Druck die Geschwindigkeit angeben (anzeigen). Du kannst dies mit einer Anzahl von Paaren machen. Treibe die Schnelligkeit hinauf und versuche Zusammenstöße mit anderen Blinden zu vermeiden.

Der Blinde läuft auf einem Tisch. Der Begleiter gibt Anweisungen (auch wieder durch Lockläuter, Finger im Rücken, usw.) und er sorgt dafür dass der Blinde nicht vom Tisch herunter fällt.

Suggestion : Setze etwas (einen Gegenstand) auf dem Tisch und führe der Blinde da herum. Lasse zwei Blinder zugleich auf dem Tisch laufen. Jeder an einer Seite anfangend, sodass sie einander passieren.

57. Gehe mit drei oder vier Leuten gebückt auf eure Knieen neben einander sitzen wie der Reihe nach, sodass eure Rücken eine Furche bilden. Jemand geht auf seinen Bauch auf eure Rücken liegen.

Wenn er liegt, fängt euch an mit eurem Oberkörper leicht rund zu drehen. Eine herrliche Massage.

58. Gehe auf eine Reihe, hinter einander auf den Grund sitzen. Die Zweite in der Reihe macht etwas Angenehmes mit dem Ersten (Liebkosung über seinem Kopf, Nacken massieren, Rücken beklopfen usw.). Die Anderen machen das genau so, aber dann jeder auf seinen Vorgänger. Nach einer gewissen Zeit geht der Erste hinten sitzen. Nun macht die Zweite wieder etwas Angenehmes mit seinem Vorgänger. Die Anderen machen das wieder genau so, eben so lange bis jeder ein Mal vor in der Reihe gesessen hat.

59. Gehe in Dunkel rund und versuche auf das Gefühl zu raten wer du begegnest. Du kannst verabreden nur bestimmte Körperteile fühlen zu dürfen : Nase, Gesichte, Billen (Gesäße) oder Mägen.

60. Liege auf den Boden und halte dich so steif wie möglich, Arme den Leib entlang. Zwei oder drei Anderen heben dich auf bei deinen Schültern sodass du langsam aufrecht kommt. (du bist noch immer steif). Es ist praktisch wenn jemand deine Füßen aufhält. Bleibe so einen Moment aufrecht und lasst dich dann wieder zurückliegen.
61. "Gebärvateren"
 Stehe mit Vier dicht gedrängt um jemand. Mache mit die Vier summende und brummende Lärme (nicht der Eine). Mache dies so einige Minuten. Beende (beende) die Übung so dass die Person in die Mitte hoch springt weil die Anderen himmelhoch jauchzen.
62. "Kreissummen"
 Stehe mit der ganze Truppe in einen so gross möglichen Kreis. Jeder fängt für sich an zum summen. Wenn du einen Sumton gefunden hast denen herrlich ist für dich selbst, gehe dann ganz langsam, immer summend, in die Richtung von der Mitte des Kreises. So wird der Kreis schmall und hörst du auch die Anderen Summern. Du kannst nun : lauter summen (gehen), versuchen mit Allen derselbe Ton zu finden und wenn es so weit ist, langsam lauter oder leiser summen.
63. Stehe in einen Kreis, Händen fest. Biege tief vornüber und mache einen tiefen A-Klang. Versuche allen zusammen derselben Ton zu bekommen. Wenn es so weit ist, komme dann langsam mit deinem Leib nach. Lasse gleichzeitig den Ton mit hoch gehen. Du kannst auch den Ton gleich halten und den Umfang zunehmen lassen, oder beiden gleichzeitig. Suggestion : Versuche auch mit andere Klänge.
64. "Der Knoten"
 Stehe in einen grossen Kreis. Stiche deine Hände voraus und laufe zu der Mitte. Packe die erste zwei Händen die du finden kannst fest. Wenn jeder zwei Händen fest hat, öffne die Augen wieder. Versuche dann, ohne Händen los zu lassen, der Knoten zu entwirren. Krieche über einander, unter einander hindurch usw.
65. "Der Urmensch"
 Stehe durch den Raum, lasse deine Arme und Schültern hängen. Schurre fein herum. Lasse deine Kontrolle auf deiner Bewegungen fahren. Mache Lärme denen du fein findest. Schüttele etwas fein deinen Kopf sodass deine Wange hin und wieder gehen... Stosse Urklänge aus. Spring auf und lande wieder mit deine Füßen platt auf den Boden.

66. "Der Vertrauensfall"

Steh in einen Kreis. Eine Person in die Mitte, die - wenn er will - seine Augen schliesst. Er bleibt mit seinen Füßen auf eine gewisse Stelle und lässt sich vorsichtig vornüber (oder nach hinten) fallen. Zwei anderen fangen ihn auf und setzen ihm wieder aufrecht, aber so dass er genau zu der andere Seite fällt.

Lass ihm niemals auf dem Boden fallen !

Du kannst auch deine Füßen auf die Stelle stehen lassen und vornüber fallen und dann durch dieselben denen dich aufgefangen haben in den Kreis "durchgegeben" werden.

Diese Übung kann auch in Dreizähle gemacht werden. Du kannst dann nur vornüber oder nach hinten fallen. Es ist wichtig dich nicht weiter fallen zu lassen als du riskieren willst. Fange mit wenige Centimeters ein, und führe das allmählich auf bis an deine Grenze. Für die Fänger ist es auch wichtig nicht weiter zu gehen als sie sicher tragen können !

67. "Löffelchen in einen Döschen"

Liege mit der ganze Truppe wie Löffelchen in einen schmalen Döschen, fein dicht neben einander. Lasse dann und wann der Ersten hinten liegen gehen sodass jeder einmahl auf diese kalte Stelle liegt.

68. "Der laufende Band"

Liege mit viel Leute auf den Boden, dicht neben einander. Der "Leibarbeiter" kommt oben auf den Anderen liegen am Anfang diesem laufende Band. Wenn er liegt fängt ihr allen gleichzeitig an zu dieselber Richtung zu rollen. Der "Arbeiter" rollt automatisch (selbst) über euch hin. Der laufende Band kann auch still liegen bleiben. Der Arbeiter rollt dann selbst darüber.

69. Mache "Dinge" in "slow-motion" (langsam) : streiten, lieblosen. Repetiere dann und wann dasselbe.

70. Spring in den Raum rund und quake und schreie (und springe) wie ein Frosch.

71. Entspannungsübung

Liege auf den Boden, Krme deinen Leib entlang aber nicht dagegen, Füßen auch ein wenig aus einander. Memoriere ein schönes Bild, Mickey Mouse, eine schöne Blume, was du willst. Sage eine Anzahl Malen gegen dichselbst : "Ich bin kalt, ruhig und entspannen". Dann : "Ich bin kalt, ruhig und entspannen ; meine Füßen sind schwer". Versuche dies auch zu fühlen, das gelingt zuerst vielleicht nicht aber das ist nicht schlimm. Verfolge mit :

"Ich bin kalm, ruhig und entspannen ; meine Füßen sind schwer, meine Beine sind schwer". Repetiere den wechselnden Teil drei Malen und breite es dann immer wieder aus bis : " Ich bin kalm, ruhig und entspannen ; meine Füßen sind schwer, meine Beine sind schwer, mein Becken ist schwer, meine Brust ist schwer, meiner Rücken ist schwer, meiner Rücken ist schwer, meine Arme sind schwer, meine Hände sind schwer. Ich bin kalm, ruhig und entspannen und mein ganzer Leib ist schwer". Deinen Kopf nimmst du nicht mit in der Reihe, weil das Kopfhweh verursacht.

Dan : "Ich bin kalm, ruhig und entspannen und schwer, meine Füßen sind warm" (usw. Beine dabei usw., Kopf wieder nicht mitmachen). Dann verfolgen : "Ich bin kalm, ruhig und entspannen ; mein ganzer Leib ist schwer und warm". Immer wieder alles drei Malen. Du wiederholst dieser Satz mit darauf : "mein Atemholen ist kalm, ruhig und entspannen / mein Herz schlägt kalm, ruhig und entspannen / mein plexus solaris ist warm / meine Stirne ist kühl. Ich bin "kalm, ruhig und entspannen". Diese Übung muss man langsam lernen. "Im Anfang fühite ich praktisch nichts, nun aber finde ich es fein".

72. In Paaren oder mit der Gruppe. Der "Arbeiter" (einer) springt entspannen in der Luft und steht danach entspannen auf den Boden. Der "Mitarbeiter" (der Andere) guckt sich die Haltung von dem Arbeiter nun kritisch an. Steht der Kopf recht auf dem Leib. Stehen die Schultern ebenso hoch, die Hüften, die Knieen. Stehen die Schultern recht oben die Füßen oder ist der Leib gedreht, usw. Du kannst nun verschiedene Sachen machen : Setze den Arbeiter ganz recht/ Übertreibe die Haltung des Arbeiters. Dränge die höchste Schulter noch etwas höher. Setze den Kopf noch etwas schief, usw./ Setze den Arbeiter in gegensätzliche Haltung, das heisst : wenn die linken Schulter das höchste ist, setze dann nun die rechten Schulter am höchsten. Guck mal ob du als Arbeiter auch die schiefe Haltung fühist. Übertreibe diese Haltung selber oder mache selber das Gegensätzliche. Rede mal darüber wie es fühit wenn du recht wird gesetzt, oder wenn du sehr schief wird gesetzt, usw. Springe noch einmal in der Luft und sehe dann wie du stehst nachher.

73. Imitiere die Haltung des Leibarbeiters, seine Weise von laufen, sprechen, sitzen, gucken usw. Gucke danach als Arbeiter. Was tuhst es dich dass alles zu sehen / zu hören. Erkennst du dass wieder. Kannst du es selbst initiieren und / oder Übertreiben.

74. Singe deinen Name, Frage die Gruppemitglieder mit zu singen ; mache es genauso wie du willst. Mache eine ganze Symphonie davon. Du bist selber Dirigent und Solist.

75. Sitze in Paaren wie Tigern gegenüber einander, blase, grumme und klaue zu einander (ohne dass man einander berührt). Mache dies einige Minuten lang. Liege danach wie zwei junge Kätzchen zu einander. Spiele wie Kätzchen mit einander. Spinne.

76. In Paaren beklopft man wechselweise einanders Rücken, Beine und Füßen, drei male von oben bis unten. Streiche darauf drei male süß mit deine Hände die Rücken, die Beine und die Füßen (o ja, und auch die Billen natürlich). Du kannst dies auch mit mehr als zwei gleichzeitig machen, so wie man steht "in einen Zug".

77. Liege mit allen in einen Kreis, Füßen nach aussen, Köpfe auf einanders Bäuche. Fange nun an zu lachen. Mache dass mindestens einige Minuten (wenn dass einmal geht ist es nicht schwierig damit durch zu gehen).

78. Betaste wechselweise einanders Gesicht mit geschlossenen Augen. Beschreibe objektief was du fühlst. Du kannst natürlich auch andere Teilen des Körpers betasten.

79. Wähle eine Stelle im Raum. Fange an einen Fuss langsam zu schütteln (fange an mit deine Zehen, Knöchel, Waden, usw.) Lasse etwas später auch dein Unterbein mitmachen und dann dein ganzes Bein.

Gehe langsam schneller, intensiver schütteln. Versuche dein Bein "zu verlieren". Halte dass eine Weile aus und beende dann. Realisiere dich den Unterschied beim Gefühl in deine Beine. Wiederhole die Prozedur nun mit deinem anderen Bein und danach mit dem Arme. Realisiere dich immer der Unterschied. Drehe danach mit deinem Kopf und lass deine Lippen dabei entspannen gehen. Stehe vornüber und lasse deinen ganzen Körper schütteln. Nimm den Zeit für jeden Bestandteil dieser Übung.

80. Kämpfen um etwas

Für Paaren. Sitze gegenüber einander mit einem Gegenstand stark genug zum ziehen zwischen euch.

Konzentriere einen Minuut auf diesem Ding. Stelle dich vor dass es zum Beispiel etwas ist wovon du immer das Gefühl hast dass es dir abgenommen wird. Stelle dich vor dass es jemand ist denen du gerne machst. Fange dann beiden an zu ziehen. Kämpfe dafür aber tuhe einander kein weh. Juck

- was du alles bedenken kannst sodass du den Gegenstand bemächtigen kannst. Was ruft dies bei dir auf ? Kampfst du oder gibst du schnell auf ? Dieses kann einfach eine nette Übung sein aber es kann auch viel aufrufen.
81. Übermale dein eigenes oder einanders Körper
 Mache einfach eine schöne Schilderung. Du kannst auch zum Beispiel rundgehen in der Gruppe und bei jeder dem du begegnest ein Stückchen färben und färben lassen bis dass ihr findet dass es fertig ist. Du kannst auch Bedeutung an die Schilderung geben ; gebe.. z.B. Körperteile die du schön findest eine gewisse Farbe und andere Teile womit du weniger zufrieden bist eine gewisse Farbe. Du kannst auch Stellen worin du oft Spannung fühlst aparte Farben geben, usw.
82. Ein "Gestalt"-achtige Übung
 Arbeite in Paaren oder in die Gruppe. Lege einen Kissen gegenüber dich und stelle dich vor das deiner Körper darauf sitzt. Fange an mit deinem Körper zu sprechen. Erzähle es was du davon denkst. Spreche es sehr direkt an, so wie du gegen eine Person sprichst. Verwechsle nach einiger Zeit die Rollen. Sitze selber auf demselben Kissen und antworte nun wie deinen Körper auf dass was du soeben gesagt hast. Dein Körper braucht nicht nur zu antworten. Es darf auch Dingen gegen dich sagen der es schon immer sagen hätten wollen. Es ist das effektivste wenn du in erste Person^x sprichst und in Gegenwart.
 x (nominativ)
83. Kontakt mit der Erde
 Gehe stampfend rund. Lege dein ganzes Gewicht darin. Sage oder rufe etwas dabei dasspassend ist : dein Name, "ich" oder etwas anderes. Jeder kann etwas für sich rufen aber du kannst auch mit der Gruppe zusammen etwas rufen. Du kannst z.B. nachgehen ob is etwas anderes ist "ich" oder deiner Name zu sagen. Bleibe forsch stampfen.
84. Arbeiten mit Volumen und Klang
 Es ist praktisch wenn eine Person diese Übung begleitet. Flüstere leise mit einander. Lass dem Lärm grühen bis sehr stark. Gehe nach einem Zeichen so plötzlich wieder "zurück" nach flüstern. Du kannst diese Übung auch machen mit : protestieren, brummen, schmeicheln, scheitern, klatschen, murmeln, Chinesisch oder Norwegisch sprechen usw. Immer von leise nach stark und wieder zurück.
85. Entspannung
 Gehe durch den Raum. Versuche dein Körper zu entspannen, dein Nacken, dein Arme. Schüttele mit deinem Schultern.

Lasse deine Arme fein hangen. Lasse deinen Bauch los, usw. Stelle dich vor dass du auf die Strasse laufst. Es fängt an leicht zu regnen. Langsam werd es mehr. Es geht platschen. Der Regen ist kalt wie Eis und es gibt eine rauhen Wind. Versuche der Kälte zu fühlen und das sehen zu lassen. Mache ruhig Läufe aber gebrauche keine Wörter. Suche Wärme und Schutz bei einander. Bleibe eine Zeit bei einander und gehe dann wieder deinen eigenen Weg. Es klärt wieder auf. Was fühlst du nun? Mache das ganz bewusst für dich. Lasse mal sehen was du fühlst. Bleibe rund laufen. Es ist nun wieder ganz trocken geworden. Der Sonne fängt an wieder zu scheinen. Du bist mittlerweile auf dem Strand gekommen. Es ist herrlich warm da. Schön wie! Geniesse die Sonne und der Klang von dem Meer. Höre die Löwen. Sitze herrlich im Sand. Wühle mit deinen Händen durch das warme Sand. Augen zu, die Sonne streht deinem Gesicht. Bleibe eine Weile genießen und beende dann diese Übung.

86. Einanders Kraft fühlen

Wähle ein Partner mit ungefähr gleicher Länge und Gewicht. Drücke auf verschiedenen Weisen gegen einander und lasse den Druck langsam zunehmen auf z.B. Schultern gegen einander, Händen gegen einander, Köpfe gegen einander, Bäuche gegen einander usw. In Platz von drücken kannst du auch ziehen. Setze eure Füßen dafür gegen einander. Packe einander fest bei dem Pulsen und fange an zum ziehen. Suche einen Gleichgewicht.

87. In Paaren. Der Arbeiter liegt auf den Boden. Fasse mal auf deinem Atemholen und entspanne dich. Der Mitarbeiter setzt sich neben den Arbeiter und entspannt sich auch. Der Mitarbeiter wird nun nacheinander eine ganze Menge Körperteilen von dem Arbeiter aufpacken, anrühren und bewegen. Bearbeite den ganzen Körper des Arbeiters. Bewege die Körperteilen so dass alle Gelenke an die Reihe kommen. Alle mögliche Drehungen werden ausgeführt. Der Arbeiter versucht sich ganz Über zu geben. Entspanne dich. Gebe vor allem die Macht über das Körperteil auf, womit der Mitarbeiter sich beschäftigt. Er forciert nichts aber gibt wohl extra Aufmerksamkeit an die bewegende Körperteilen, denen der Arbeiter nicht leicht entspannen kann. Wiederhole die Bewegungen einige Malen langsam. Gehe einige Malen ganz vorsichtig über den Widerstandspunkt (hin). Du brauchst natürlich nicht den ganzen Körper langs zu gehen. Auch nur bestimmte Teile ist möglich.

88. In Paaren. Setze dich gegenüber einander. Packe einanders Händen und lasse sie mit einander Bekanntschaft machen. Versuche soviel wie möglich von einanders Händen zu wissen zu kommen. Wenn du damit fertig bist könnt ihr eure Händen allerhand Sachen zusammen tun lassen. Lasse sie z.B. Zusammenzittern, kämpfen, kosen, fröhlich sein, traurig sein, und so.

89. In Paaren. Halte deine Stirnen gegen einander und massiere und erkunde so einanders Stirnen. Dasselbe ist auch möglich mit anderen Körperteilen.

90. Der Marktkaufmann

Gehe in den Raum herum und preise Teilen deines Körpers an wie einen Marktkaufmann: "heute extra billig und extra schön meiner Arm, von ungekannte Qualität, usw. Wähle z.B. zuerst etwas von deinem Körper womit du zufrieden bist und danach etwas womit du nicht so glücklich bist.

91. Wähle im Raum für dich eine Stelle so, dass du deine Arme frei bewegen kannst und hinten machen kannst ohne jemand anders an zu rühren. Stehe entspannen, Füßen auf Schulterbreite aus einander, Knien nicht "verschlossen", Arme den Leib entlang. Passe auf deinen Atemholen. Versuche nun die Grenze deinem Körper zu fühlen, als ob es ein Feilchen Wärme um dich ist. Das ist deinen Raum. Versuch das zu erfahren. Welcher Teil des Raumes um dich füllst du mit deiner Anwesenheit. Für die eine Person ist das 1 centimeter um sich, für einen Ander 1 meter, das ist aber nicht wichtig. Versuche zu erfahren was deiner ist. Wippe dich nun leise ein Bisschen hin und wieder in deinen Raum aber bleibe dabei innerhalb deine Grenzen. Bewege deine Arme ein bisschen hin und wieder in deinen Raum, deine Wärme, Versuche deinen Raum etwas grösser zu machen. Fühle dich fein zu Hause in deinen Raum. Wenn du deinen Raum deutlich und klar hast, gehe dann eben hintenaus (ein Schritt). Was fühlst du? Und gehe wieder darin. Vielleicht gelingt es nicht gut. Fange wieder an von vorne ab mit dem Aufbau deines Raumes. Versuche noch mal hinaus und herein zu schreiten. Ausbreitung: Bewege dich in deinem Raum durch das Zimmer, vorsichtig, sodass du innerhalb deine Grenzen bleibt. Fühlst du der Raum von dem Anderen? Können Anderen in deinen Raum durchdringen?

92. In Paaren. Der Mitarbeiter nimmt die Händen des Arbeiters in seine Händen (empfangend). Halte sie dicht bei einander. Der Arbeiter versucht seine Händen über zu geben an den Mitarbeiter (Lasse sie nirgendwo auf stützen). Der Mitarbeiter bewegt sich nun ganz langsam die Händen des Arbeiters aus einander. Passe auf das Kontakt nicht mit einander zu verlieren. Fühle wenn du deine Arme nicht mehr übergibst an deinen Mitarbeiter aber sie verhindert oder wenn du gerade mitarbeitest. Realisiere dich diese Punkte. Gehe wieder ein Bisschen zurück zur Ausgangsposition. Der Mitarbeiter bewegt seine Hände wieder langsam aussen. Ist die Widerstand noch da? Was fühlst der Arbeiter in den Rest seines Körpers? Wo leben Spannungen? Nenne sie auf. Passiere einige Male die Widerstandsstellen. Wird es dadurch leichter. Bleiben die Spannungen in den Rest deines Leibs auf dieselbe Stellen sitzen?

93. Lärme machen und auf allerhand Weisen lachen

Es ist praktisch wenn eine Person diese Übung begleitet und Anweisungen gibt. Wähle eine Stelle in den Raum und lache aufeinanderfolgend auf verschiedene Weisen, z.B. hoch, tief, gemein, donnernd, kichernd gurrend oder brüllend. Versuche das Lachen zu imitieren von : einer dicke, fette König ; eine altmodische Lehrerin in Anstände, einer Bube, eine Hexe, dein Vater, deine Mutter, dich selbst wenn du vier war oder deiner Freund von der Unterschule.

94. Entspannung

Wähle einer der die Übung begleiten will. Liege auf den Boden, deine Arme etwas weg von deinem Körper und die Füßen etwas aus einander. Passe mal auf deinem Atemholen. Nicht halten damit! Versuche das Atemholen zu fühlen auf einen Tempo das fein für dich ist. (nicht forcieren). Fühle nach wie : deine Fersen den Boden berühren und weiter deine Waden, Oberschenkel, die Billen, der Rücken, Schultern und dein Kopf. Nehme die Zeit für jeden Bestandteil. Stelle dich vor dass deiner Körper bei jeder Ausatmung etwas weiter in den Boden einsinkt. oder dass deiner Körper über den Boden ausflüht. Hebe dein linken Fuss von dem Boden auf und liege es wieder ruhig zurück, (oder einige Malen bis es entspannen fühlt), dann dein anderes Fuss. Dasselbe machest du mit deinem beiden Arme und dein Kopf. mache inzwischen Lärme wie du willst : (gähnen, seufzen, usw.) Sei dich bewusst welche Lärme du machst und welche deine Umgebung.

95. Die Explosion

Sitze ganz in dich selbst getaucht auf den Boden mit deine Knieen gegen deine Brust und deine Arme darumhin geslägt (auch kannst du so auf deiner Seite liegen). Spanne nur alle Muskeln intensiv an. Auf einen Zeichen setzst du all diese Kraft um in Bewegung : slage deine Arme aus, stosse deine Beine weg, und löse einen beipassenden Schrei. So liegt euch allen platt auf den Boden ausgebreidet.

96. Zeichne dein eignes Leib.

Das ist möglich auf Tapetenpapier. Du kannst einem fragen deine Kontur zu zeichnen oder anders zeichnest du deinen Leib wie du selber es siehst. Du kannst mit dies alles machen : schreibe in der Zeichnung was die verschiedene Teilen für dich bedeuten , wann und wo du welche Spannungen fühlst, deine Schätzung für verschiedene Körperteilen ; zeichne was welcher Körperteil fein oder nicht fein findet ; gebe die Teilen denen du positive Aufmerksamkeit gibt eine andere Farbe als Teilen mit negative Interesse (oder zeichne sie gross oder schmall). Zeige an in welche Teilen du Spannungen fühlst und wann.

11

97. In Paaren. Liege beiden auf den Boden, Beine so dass die Fußsohlen gegen einander liegen. Mache dann zusammen allerhand Bewegungen.

98. Leiter und Folger

In Paaren. Der Leiter hält seine Hand mit ungefähr 20 centimeter Abstand vor dem Gesicht des Folgers. Der Leiter bewegt nun mit seiner Hand und läuft durch den Raum. Der Folger versucht die Hand auf ungefähr zwanzig centimeter zu folgen.

Varianten : Der Leiter gebraucht beide Hände. Es gibt nun zwei Folgern. Der Leiter gebraucht Händen und Füßen. Dann gibt es vier Folgern. Der Folger kann eine Hand für das Gesicht einem anderen Folger halten. So kannst du eine ganze Kette machen oder einen Kreis sodass jeder Leiter und Folger ist.

99. In Paaren. Sitze dem Mitarbeiter gegenüber. Halte eventuell einanders Händen fest. Realisiere dich wie deiner Leib anfühlt. Sag stets : "Ich bin mir bewusst von...". Das kannst du anfüllen mit Aufmerkungen als : die Spannung in meinen Mund denen offen hängt, das sprudeln in meinen Bauch oder dass ich meine Augen will schliessen, Gehe so eine Zeit weiter. Halte nicht zum nachdenken.

100. Lösenübung

Wähle eine Stelle im Raum. Es ist praktisch wenn eine Person die Übung vorliest/ begleitet. Lass dein Kopf rund drehen über deiner linken Schulter, Kopf in deinem Nacken, über deine rechte Schulter, Kopf auf deiner Brust. Tuhe dies einige Malen und drehe auch dreimal deinen Kopf in die andere Richtung rund. Lasse deine Schultern hängen. Ziehe sie dann so weit möglich auf und lass sie wieder hängen (einige Malen). Drehe nun Kreisen mit deinen Schultern (wieder einige Malen in beide Richtungen) Stage deine Arme und Hände los. Sinke ein bisschen durch deine Knieen und drehe mit deinem ganzen Oberkörper von deine Hüften an. Drehe Kreisen mit deinen Hüften. Trete deine Füßen und deine Beine weg von dir.

101. In Paaren. Einer geht fein entspannen stehen, Knieen nicht "geschlossen". Der Ander fängt an seine Hinterseite zu beklopfen von oben nach unten, auch die innere Seite von den Beinen und den Füßen. Mache dies drei Malen. Streiche mal die Hinterseite drei mal ganz ab.

102. Das Paketchen

Der Eine sitzt auf den Boden wie ein Paketchen. Der Ander geht das Paketchen ganz auspacken.

S P I E L E N

103. In die Mitte von der Gruppe steht einer mit seinen Augen zu. Einer der Gruppe imitiert ein Lärm eines Tieres. Der Blinde versucht den Person zu raten der das Lärm gemacht hast. Wenn er gut ratet, wird "das Tier" Blinde.

104. Der Gruppe steht in einen Kreis. Jemand verliesst den Raum. Die Ubrigen versprechen wer "Angeber" sein wird. Dieser fängt an mit eine bestimmte Bewegung (eventuel mit Lärm dabei) und die Anderen folgen die Bewegung genau nach. Nachdem der den Raum verlassen hat wieder herein gekommen ist, muss der Angeber versuchen die Gruppebewegung immer ungemerkt ändern zu lassen, bis der herein Gerufene ihm die Maske abgerissen hat.

105. "Die Bärenfamilie"

Die Gruppe ahmt alle Bewegungen, Haltungen und Lärme nach von einem Gruppenglied, eben so lange bis er etwas gefunden hat dass die Anderen nicht ganz imitieren können. Er wird zu der Bärenfamilie zugelassen. Jemand anders geht es dann versuchen.

Variante : Du kannst das Spiel auch spielen ohne dass der Angeber die Absicht von dem Spiel kennt. Der Angeber bekommt dann den Auftrag zu versuchen eingelassen zu werden in die Bärenfamilie.

106. Händensprache

Jemand erzählt die Gruppe eine Geschichte. Ein ander steht dicht hinten den Erzähler und steckt seine Arme unter die Achselhöhle von dem Erzähler. Dieser selbe hält seine Arme auf seinen Rücken. So wird die Geschichte von dem Erzähler begleitet von Gebärdenmachen von der Person hinten.

107. Jemand steht in der Mitte des Kreises. Er setzt eine Bewegung ein, eventuel mit Lärm dabei. Er läuft dann langsam, allbewegend, zu der Person in den Kreis. Die Person übernimmt die Bewegung, aber mit einem regelmässigen Übergang zu einer anderen Art Bewegung. Der Letzte geht dann selber in der Mitte stehen. Auf diesem Moment haltet der Erste mit bewegen und geht seiner Auffolger zum einer anderen Gruppemitglied.

108. Jeder stellt sich vor einen Ball in seine Händen zu haben von gewesser Grösse. Laufe dann durch einander und tausche deinem Ball mit denen von einander. Dies machst du so lange dass du deiner eigener Ball wieder zurückbekommen hast.

109. Die Bildergruppe

Formiere Paaren. Von jeder Paar sliisst einer seine Augen. Die Anderen sind Bildhauern. Sie setzen euer "Blinde" in eine gewisse Haltung. Wenn das geschieht ist. gehen die

Bildhauern selber auch so stehen, sitzen oder liegen als sie den Blinden gesetzt haben. Nun müssen die Blinden versuchen euer Bildhauer zurück zu finden. Wenn ein Blinde meint seinen Bildhauer gefunden zu haben, flüstert er ihm seinen Namen in sein Ohr. Klopft es nicht dann sagt der Bildhauer "nein". Der Blinde sucht dann weiter, später kann das Spiel Schwieriger gemacht werden dadurch dass der Bildhauer das Spiegelbild von der Haltung von seinem "Blinde" annimmt.

110. Doppelläufig

Zwei Männer stehen neben einander. Schläge euere "Innenarmen" und "Innenbeine" fest um einanders. Sie heben die "Innenbeine" los von dem Boden und gehen auf eure "Aussenbeine" laufen als ob sie einen Mensch sind. Du hebst einander jedesmal auf vonaus deine Hüfte. Später kannst du auch versuchen auf diese Weise nach hinten zu laufen oder so dass die beiden Personen umgekehrt an einander verbunden sind.

111. Assoziieren

Reagiere so direkt wie möglich auf das Wort dass deiner Vorgänger ausspricht.

Variante : Du kannst in Paaren bei einander sitzen gehen und auf deine Worte assoziieren.

Oder : du kannst in den Kreis assoziieren in die "zweite Macht", dass heisst : in Stille reagieren auf das Wort deines Vorgänger und deine Reaktion aufs Neue assoziieren. Diese Assoziation sprichst du dann aus.

Oder : (In Paaren oder in die Gruppe)

Eine Person macht eine Bewegung, der Folgende assoziiert auf diese Bewegung, usw. ...

112. "Jabber-talk" (= schnattern-Gespräch)

Erzähle an jeder eine bekannte Geschichte oder Märchen. Spiele dass so aus dass du es mit Hilfe von Klänge aus fremder Sprachen schnattert (z.B. chinesisches, spanisch oder russisch geht ganz gut).

Variante : Du kannst auch einen Oper davon machen mit Hilfe von Gesangs improvisatione.