

Wasser-Shiatsu

14

Altersgruppe: 6 - 99 Jahre

Material:

- Schwimmbecken, Stehen sollte möglich sein
- bei Bedarf Poolnudeln oder Liegematte
- bei Bedarf Schwimmflügel
- Wasser sollte eine ausreichende Temperatur haben

Beschreibung und Durchführung des Spiels:

Eine Person legt sich auf die Matte bzw. auf mehrere Poolnudeln, sodass sie vom Wasser getragen wird. Der Kopf sollte durch das Material in einer entspannten Position über Wasser gestützt werden. Nun wird die Person von einem bzw. mehreren Partnern sanft durch das Wasser geführt. Hierbei sind Schieben, Ziehen und Drehbewegungen möglich.

Variation:

Alternativ kann der Partner auch getragen werden, indem ein Arm unter die Kniekehlen gelegt wird. Der andere Arm stützt die Schulter und die Hand hält den Kopf sanft über Wasser.

Die tragende Person kann die Lage des Partners im Wasser durch leichtes zusammendrücken (Embryostellung) und Strecken verändern.

Förderaspekte des Spiels:

- Entspannung
- Vertrauen
- Verantwortungsübernahme
- „Caring“ nach Sherborne
- taktile Wahrnehmung

Idee von: Hanno Bröcker (Motopäde)