

Körperschema

Von Kopf bis Fuss den eigenen Körper wahrnehmen und ausstreichen.

Das Kind soll nach Möglichkeit barfuss stehen, damit es geerdet ist und die eigenen Berührungen möglichst viel auf der Haut spürt. Alle Teilübungen werden je 3 x wiederholt und dann zur nächsten übergegangen. Die Ausstreichungen sollen langsam und bewusst ausgeführt werden.

Die Legasthethietrainerin gibt folgende Anweisungen:

1. Streiche mit der Handfläche der rechten Hand von der Stirn hoch über deinen Haaransatz bis zum Scheitelpunkt.
2. Fasse mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand dein rechtes Ohrfläppchen und massiere dieses leicht.
3. Streiche mit der Handfläche der linken Hand von der Stirn hoch über deinen Haaransatz bis zum Scheitelpunkt.
4. Fasse mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand dein linkes Ohrfläppchen und massiere dieses leicht.
5. Streiche mit der linken Handfläche von der rechten Schulter hinab bis über die Fingerspitzen. 3 x oben und 3 x unten ab der Achselhöhle bis Finger.
6. Streiche mit der rechten Handfläche von der linken Schulter hinab bis über die Fingerspitzen. 3 x oben und 3 x unten ab der Achselhöhle bis Finger.
7. Streiche mit der rechten Hand an der rechten Körperseite entlang von den oberen Rippen runter bis zum Fussknöchel und über den Fuss Rist.
8. Streiche mit der linken Hand an der linken Körperseite entlang von den oberen Rippen runter bis zum Fussknöchel und über den Fuss Rist.
9. Nun beidhändig gleichzeitig, die Hände in die Hüfte stemmen und von den Nieren her entlang über das Gesäss, die Beine auf der Rückseite runter streichen.
10. Zuletzt auf der Körpervorderseite beidhändig, ab der Bauchhöhe wiederum runter bis zu den Füßen / Zehen ausstreichen.

Mit dieser Übung spüren und nehmen wir rechts, links, vorne, hinten und seitlich mit dem eigenen Körper wahr und streichen den Körper aus. Damit kann Stress, Ärger, Unmut und anderes Negatives ausgestrichen werden und der Körper energetisch neu versorgt werden. Alternativ kann anstelle von Ausstreichen, der Körper (ausser am Kopf) auch leicht in gleicher Richtung ausgeklopft werden.