

Spiegel- / Paar-Pantomime

Eine Partner-Körper-Übung, in der Bewegungen synchronisiert werden (Aktivierung der Spiegelneuronen) und bilaterale Stimulation erfolgt.

- ▶ **Ziel:** Aktivierung durch Bewegung. Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel- und im Gruppensetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Kleine Bewegungseinheit für Lern- oder Arbeitspausen; durch die bilaterale Stimulation auch gut geeignet bei traumabedingten Lernblockaden.
- ▶ **Dauer:** ungefähr 10 Minuten

▶ **Anleitung:** Zwei Personen stehen einander gegenüber, legen die Handflächen aneinander. Der oder die eine führt, indem er mit einer Bewegung beginnt, während der oder die andere dieser Bewegung folgt und gleichzeitig das gegengleiche Bein bewegt.

Beispiel:

Rechte Hand/Arm nach oben, bedeutet für die zweite Person linkes Bein abwinkeln und anheben.

Linke Hand/Arm nach oben, bedeutet für das Gegenüber, das rechte Bein abzuwinkeln und zu heben.

Ausprobieren und danach Führungswechsel.

Steigerung:

Rechten Arm nach rechts strecken, bedeutet für die zweite Person linkes Bein nach außen links zur Seite strecken.

Linken Arm nach links strecken, bedeutet gegengleich rechtes Bein nach außen rechts zur Seite strecken.

Spiegel- / Paar-Pantomime

Abwechselnd Arme nach den verschiedenen Richtungen bewegen (hinauf und seitwärts) und die zweite Person reagiert mit gegengleichen Beinbewegungen darauf - dann Führungswechsel der Personen. Nochmalige Wiederholung mit PartnerInnenwechsel oder schnellerer Geschwindigkeit bzw. PartnerIn kann sowohl mit Arm, als auch mit Bein Bewegung vorgeben und die zweite Person reagiert mit den gegengleichen Bewegungen darauf, dann wieder Führungswechsel.

Literatur: Goller, E., Kreuzriegler, F. & Thuile, C. (2001). Health Coaching. Gesundheit. Fitness. Lebensenergie. München: Fischer. (zit. nach einem unveröffentlichten Handout von Mag.^a Margit G. Bauer, MBA)