Gruppenmassage

Hier darf man sich gegenseitig mal so richtig etwas Gutes tun.

Rahmenbedingungen

Gruppengröße: 8-20 Personen

Alter: ab 10 Jahre

Dauer: 15 - 30 Minuten

Benötigte Hilfsmittel

- Decke
- evt. Bälle

Idee

Einer legt sich auf die Decke mit dem Gesicht zum Boden. Die Gruppe kniet sich drumherum und massiert denjenigen nach Anweisung vom Spielleiter, die in eine kleine Geschichte verpackt ist.

Aufkommendes Unwetter

Hierbei bietet sich eine Steigerung an:

Man beginnt mit punktuellen Klopfern mit den Fingerspitzen (Regentropfen),

fährt fort mit den flachen Händen,

während die Geschwindigkeit und die Intensität der Klopfer zunimmt.

Spezial-Effekte:

Klopfer beginnen an der Schulter und gehen runter bis zu den Füßen. (Wind)

Die Gruppe greift an die Enden der Decke, hebt den Spieler ein wenig hoch und schaukelt ihn *vorsichtig* hin und her. (Sturm)

Abschwächen des Unwetters:

Entgegengesetzte Steigerungsreihenfolge.

Schließlich Handflächen auf den Körper legen. (Sonnenschein)

Bildnachweis

Titelbild: CarolES