

## Shiatsu Basisworkshop für SchülerInnen

Shiatsu wird als „Kunst der achtsamen Berührung“ bezeichnet. Die Quellen dieser Gesundheit fördernden Disziplin sind Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Gesundheitspflege (TCG) von Lebensenergie (Qi), Meridianen und Akupunkturpunkten sowie allgemeinere Prinzipien wie Bewegung und bewusster Umgang mit sich selbst und der Außenwelt.

Die TeilnehmerInnen werden spielerisch und experimentell an die wesentlichen Erlebnisse von Shiatsu herangeführt:

- zentriertes 'Anlehnen' an andere Menschen in der aktiven Rolle
- wohlthuendes gedrückt werden“ in der passiven Rolle

### Ablauf [85 min]

1. Begrüßung und Vorstellung des Themas durch den/die TrainerIn [5 min]
2. Diskussion der ersten Sinneserfahrung des Menschen (Wärme, Druck, Kontakt durch Berührung) [5 min]
3. Auf allen Vieren gehen wie eine Katze (bewusste Gewichtsverlagerungen) [10 min]
4. Begegnung mit anderen (Kontaktnahme, Ausüben von Druck, Respektieren der Grenzen der anderen) [10 min]
5. Tanzen, Laufen und Liegen (Ruhe und Bewegung) [10 min]
6. Ausüben von Druck auf andere Körper [10 min + 10 min]
7. Bewegen von anderen Körpern [10 min + 10 min]
8. Zeit für Nachbesprechung [5 min]

### Rahmenbedingungen

- Turnsaal
- Boden mit Matten ausgelegt
- 1 Klasse (max. 30 SchülerInnen) – ab 1. Klasse Volksschule
- 1 KlassenbetreuerIn als Assistent für den/die TrainerIn
- SchülerInnen und AssistentIn Kleidung, die Bewegung und Hinlegen erlaubt
- CD-Player
- 85 min, ausdehnbar auf 110 min (Doppelstunde)

