

Massage à deux: Energiedusche

Diese Übung wird zu zweit durchgeführt. Dabei ist jeweils eine Person aktiv und «massiert» die zweite auf unterschiedliche Art und Weise und tankt sie mit Energie auf.

Zu zweit, Person A führt aus und Person B kommt in den Genuss der Energiedusche. Von Kopf bis Fuss, zuerst nass machen (mit Fingerspitzen Wassertropfen simulieren), Seife einreiben (einreiben), kräftig abwaschen (Streichbewegungen über ganzer Körper) und zum Abschluss trocknen mit Mätteli oder einen Gegenstand mit dem Person A Wind erzeugen kann.



Variation

Die Gruppe bildet eine Doppelreihe, in der sich immer zwei Personen vis-à-vis stehen. Eine Person begibt sich in den Wellness-Salon. Dabei wird sie nass gemacht (mit Händen über Kleider tröpfeln), mit Seife eingerieben, sanft abgetrocknet (sanftes abklopfen) und schlussendlich getrocknet (mit Matte oder ein Heft etc. Wind erzeugen). Sobald der Wellnesswalk beendet ist, kommt die nächste Person in den Salon.

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO