



Die Pusteblume – Eine Massagegeschichte



Stelle dir einen schönen warmen Sommertag vor. Die Sonnenstrahlen auf deiner Haut fühlen sich sehr angenehm an.

Mit den Fingern Wellenlinien auf den Rücken malen

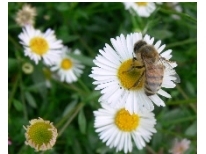
Am Himmel ziehen ein paar harmlose kleine Wolken entlang und ein leichter warmer Wind weht dir durch die Haare.



Sanft mit den Fingern über die Kopfhaut streicheln

Barfuß machst du dich auf den Weg zu deinem Lieblingsplatz: Eine Hohe Wiese auf der viele Bäume stehen und Wildblumen wachsen.

Die Handflächen abwechselnd vom Ballen zu den Fingerspitzen abrollen



Das Gras hier ist schon sehr hoch gewachsen. Wenn du hindurch läufst kitzeln dich die Halme an den Beinen.

Mit beiden Händen an den Füßen beginnend an den Beinen hoch streicheln bis zum Knie



Um diese Jahreszeit wachsen viele Löwenzahnblumen auf der Wiese.

Alle fünf Fingerspitzen senkrecht zusammen auf den Rücken stellen und dann sanft auseinander gleiten lassen

Gerne besuchen auch Bienen den Löwenzahn. Fleißig fliegen sie von Blüte zu Blüte

Mit den fünf Fingerkuppen immer wieder versetzt leicht zupfen



Wo es Löwenzähne gibt, gibt es natürlich auch Pusteblumen! Du suchst dir eine besonders große aus und pflückst sie.

Noch einmal mit den Fingerkuppen zupfen

Du atmest einmal tief ein, holst Luft und pustest alle Samen der Pusteblume in die Luft.

Pusten und dabei über den Rücken streichen



Du siehst wie sich die Samen auf die Reise machen. Sanft fliegen sie durch die Luft.



Die flachen Hände streichen sanft über den Rücken

Irgendwo werden sie landen. Auf warmer weicher Erde werden sie sich müde zur Ruhe legen und schlafen.

Mit dem Zeigefinger sanft auf den Rücken tippen

Im nächsten Frühling werden die warmen Sonnenstrahlen das Samenkorn sanft wecken und ein wunderschöner Löwenzahn wird erblühen.

Alle fünf Fingerspitzen senkrecht zusammen auf den Rücken stellen und dann sanft auseinander gleiten lassen