



Massagegeschichte - Auf der Blumenwiese

Es ist ein schöner warmer Morgen und die Sonne scheint warm vom blauen Himmel herab.
(Beide Hände erwärmen den oberen Rücken.)

Auf den Grashalmen hängen noch einzelne Tautropfen.
(Mit dem Zeigefinger einzelne Punkte auf den Rücken tupfen)

Diese glitzern in der Morgensonne. Manche von ihnen rutschen die Grashalme entlang Richtung Erde.
(Mit leichtem Druck Striche auf dem Rücken zeichnen)

Nun öffnen die Gänseblümchen ihre Blüten.

(Alle fünf Fingerspitzen einer Hand auf eine Stelle auflegen und anschließend die Finger auseinander gleiten lassen)

Oh, da wächst ja auch ein Löwenzahn, der sich schon in eine Pusteblume verwandelt hat!
Wir pflücken die Blüte und pusten die 1000 Fallschirme in die Luft.

(Das Pflücken imitieren und den gesamten Rücken, den Nacken und den Kopf des Kindes anpusten.)



Du siehst ein paar Tulpen. Ihre gelbe und rosa Farbe leuchtet hell. Besonders schön sind auch ihre großen, breiten Blätter, die links und rechts neben dem Stiel wachsen.

(Beide Handflächen nebeneinander auf den Rücken legen und mit sanftem Druck von Innen nach Außen streichen)



Ein Schmetterling kommt herbeigeschwebt und lässt sich auf einer Blüte nieder.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände fächerförmig über den Rücken streichen)

Zum Schluss siehst du noch, wie ein kleiner roter Marienkäfer durch das Gras krabbelt.

(Mit dem Zeigefinger und Mittelfinger kleine Trippelbewegungen machen)

Du hast Lust, dich noch ein wenig ins Gras zu legen und dir die warmen Sonnenstrahlen ins Gesicht scheinen zu lassen.

(Die aufgelegten Hände erwärmen den Rücken.)

Es ist vollkommen ruhig und friedlich.

(Für einen kurzen Zeitraum Stille einkehren lassen)



Danach tauschen die Kinder die Plätze. Das massierte Kind wird nun zum/zur Masseur*in und das andere Kind darf sich bei der Rückenmassage entspannen.