

# Eine schöne Rückenmassage in Form einer Pflanzgeschichte.

Etwas was Kinder total lieben, sind Rückenmassagen in Form von Geschichten, Versen oder Liedern.

Davon gibt es heutzutage eine große Auswahl, die z.B. passend zur Jahreszeit oder zu einem Thema Kindern großen Spaß machen.

Diese sind ideal für zu Hause, den Kindergarten oder die Schule.

Denn es ist sehr wichtig die Kinder inmitten des oft hektischen Alltags in dem auf sie viele Sinnesreize und Erlebnissen einströmen, der von Aktion geprägt ist und wo nur wenig Zeit zum Entspannen bleibt, auch mal zu entschleunigen und zur Ruhe zu führen.

Zudem fördert die Körpermassage hier Rückenmassage die Sinne der Kinder, vor allem den Tastsinn. Sie müssen außerdem vorsichtig sein, den Partner dabei nicht zu verletzen, üben also Rücksichtnahme und zusätzlich wird die Phantasie der Kinder angeregt, wenn sie sich den Inhalt der Geschichte bildlich vorstellen und mit ihren Händen in angenehme Bewegungen umsetzen.

Diese Massagen sind also nicht nur zum Wohlfühlen, sondern haben auch einen großen Nebeneffekt.

## **Material:**

keines

## **Spielanleitung:**

Findet euch als Paare zusammen (wenn ihr zu mehreren seid) oder z.B. massieren sich Mutter/ Vater und Kind.

Einer legt sich dazu auf den Bauch oder setzt sich so hin, dass sein Rücken vom Partner gut massiert bzw. erreicht werden kann.

Der andere Partner setzt sich daneben bzw. hinter den Rücken und massiert mit seinen Händen während der Geschichte, indem er mit diesen darstellt, was inhaltlich passiert.

## **Die Geschichte: Eine Pflanzgeschichte für den Rücken**

Zuerst hacke ich mein Beet gut durch.

*(Mit den Fingerspitzen vorsichtig den Rücken/ das „Beet“ hacken.)*

Nun zupfe ich das Unkraut heraus und sammle die Steinchen auf.

*(Mit Zeigefinger und Daumen leicht „zupfen“ und mit der ganzen Hand „sammelnd“ über den Rücken streichen.)*

Jetzt harke ich das Beet, damit es eben wird.

*(Mit den Fingerspitzen einen „Rechen“ machen und auf dem Rücken entlangfahren.)*

Danach mache ich mit dem Finger eine lange Rinne für die Blumensamen.

*(Mit dem Zeigefinger entlangfahren.)*

Nun lege ich in die Rinne lauter einzelne Blumensamen hinein.

*(Mit dem Zeigefinger beim Hineinlegen jedes Samens leicht in den Rücken drücken.)*

Dann bedecke ich die Samen mit Erde und mache die Rinne wieder zu.

*(Mit beiden Händen über den Rücken streichen und die Erde auf die „Samen“ schieben bzw. füllen.)*

Jetzt hole ich die Gießkanne und gieße mit dem Brauseaufsatz vorsichtig mein frisch Gesätes.

*(Mit gespreizten Fingerspitzen auf den ganzen Rücken „prasseln“ bzw. tippen.)*

Die Sonne kommt heraus und scheint warm auf meine kleinen Pflänzchen, damit sie wachsen können.

*(Die beiden Handinnenflächen stark aneinanderreiben und dann wärmend auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)*

Viel Spass damit!