



## **Baummassage von Manuela**

Kursleiterin Yoga im USZ



Hallo, liebe Mamas und Papas!

Heute gibt es wieder eine Anregung für euch und eure Kids – eine Rückenmassage. Viel Spaß dabei!

### **Baummassage**

*ein Kind legt sich auf den Bauch, das zweite Kind bzw. Mama / Papa setzt sich daneben im Fersensitz*

Stell dir vor, dein Rücken ist ein Baum. Er steht fest verwurzelt. Ein Windhauch stört ihn kaum.  
*Rücken sanft ausstreichen, glatt streichen*

Viele Ameisen laufen kreuz und quer, den Stamm hinauf, den Stamm hinab, mal hin, mal her.  
*mit den Fingerspitzen auf dem Rücken umherlaufen*

Ein leiser Wind streicht durch den Wald, von Baum zu Baum, ein zarter Hauch, du fühlst ihn kaum.  
*Rücken ganz besonders sanft ausstreichen und pusten*

Da kommt Herr Specht mit keckem Blick, macht mit dem Schnabel pick und pick und pick.  
Er sucht nach Raupen, rund und dick. *mit den Zeigefingern auf dem Rücken auf und ab stupsen*

Familie Eichhorn flitzt hin und her, kopfüber, kopfunter, mal kreuz, mal quer.  
*Finger laufen kreuz und quer über den Rücken und verstecken sich in den Achselhöhlen*

Ein leiser Wind streicht durch den Wald, von Baum zu Baum, ein zarter Hauch, du fühlst ihn kaum.  
*Rücken ganz besonders sanft ausstreichen und pusten*

Eine Raupe kriecht den Stamm hinauf und versteckt sich in seinem Blätterdach...  
*Faust und offene Hand im Wechsel den Rücken hinauf*

und an seinen Wurzeln kitzelt ihn das Fell vom jungen Füchslin ganz sacht.  
*an den Füßen kitzeln*

Ein leiser Wind streicht durch den Wald, von Baum zu Baum, ein zarter Hauch, du fühlst ihn kaum.  
*Rücken ganz besonders sanft ausstreichen und pusten*

Ein junger Kleiber (Vogel) sitzt kopfunter am Stamm, futtert Raupen so viel er nur kann.  
*Finger laufen kreuz und quer über den Rücken*

Herr Igel rollt zu seinem Bau den größten und leckersten Apfel für seine Kinder und seine Frau. *mit den Handinnenflächen große Kreise über den Rücken ziehen*

Über die schattige grüne Wiese kriecht eine kecke Schnirkelschnecke. *schneckenhausförmige Kreise über den Rücken zeichnen*

Der Wind – nur ein Hauch, eine sanfte Brise. Er weht von Baum zu Baum, ein zarter Hauch, du fühlst ihn kaum. *Rücken ganz sanft ausstreichen und pusten*

Aus der Traum, da lacht der Baum ☺

Viel Spaß wünscht Manuela ☺

