



Launischer Mai Massage von Manuela

Kursleiterin Yoga im USZ



Hallo, liebe Mamas und Papas mit Kindern!

Heute gibt es wieder eine Anregung für eine Massage, die sowohl für Kindergarten- als auch für Schulkinder geeignet ist. Viel Spaß dabei!

1. Wettermassage „Launischer Mai“

Euer Kind liegt auf dem Bauch vor euch. Am besten auf einer Matte oder dem Teppich im Wohn- oder Kinderzimmer. Auf dem Rücken des Kindes werden nun die verschiedenen Wetter-Varianten dargestellt.

Zunächst streichen wir den Rücken und T-Shirt/Pullover glatt aus nach allen Seiten.

Die Sonne lacht vom Himmel.

Wir reiben unsere Hände aneinander, damit sie warm werden und legen sie auf den Rücken des Kindes. Ruhig atmen.

Die Wolken kommen.

Mit den flachen Händen behutsam über den Rücken streichen.

Es beginnt zu regnen. Zunächst tröpfelt es nur leicht.

Mit den Fingerspitzen hier und da ganz leicht auf den Rücken stupsen.

Der Regen wird etwas stärker.

Auf dem Rücken stärker mit den Fingerspitzen klopfen.

Nun kommen plötzlich Blitze dazu...

Zickzack auf dem Rücken malen.

... und Donner ertönt.

Mit den Fäusten leicht trommeln (sehr behutsam!).

Der Regen lässt wieder etwas nach.

Mit den Fingerspitzen hier und da auf den Rücken stupsen.

Wind kommt auf und pustet die dunklen Regenwolken weg.

Pusten und dabei über den Rücken streichen.

Der Regen wird noch weniger und hört nun endlich auf.

Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen.

Und da ist sie auch schon: die Sonne scheint wieder.

Wieder reiben wir unsere Hände warm und legen sie auf den Rücken.

2. Abwandlung für mehrere Personen als Selbstmassage:

Setzt euch am besten auf eine Matte oder den Teppich im Wohn- oder Kinderzimmer, gern gegenüber oder im kleinen Kreis.

Die Sonne lacht vom Himmel.

Wir reiben unsere Hände aneinander, damit sie warm werden und legen sie auf unsere geschlossenen (!) Augen. Ruhig atmen.

Die Wolken kommen.

Die flachen Hände behutsam über den Kopf wandern lassen und ganz leicht andrücken.

Es beginnt zu regnen. Zunächst tröpfelt es nur leicht.

Mit den Fingerspitzen ganz leicht über den Kopf (Hinterkopf, oben, Seiten, Stirn) wandern (stupsend).

Der Regen wird etwas stärker.

Auf dem Kopf (Hinterkopf, Oberkopf, Seiten, Stirn) stärker mit den Fingerspitzen klopfen.

Der Regen lässt wieder etwas nach.

Mit den Fingerspitzen hier und da auf den Kopf (Hinterkopf, Oberkopf, Seiten, Stirn) stupsen.

Wind kommt auf und pustet die dunklen Regenwolken weg.

Lippen spitzen und ganz langsam die Luft ausströmen lassen. Gern auch zwei, drei Mal wiederholen.

Und da ist sie auch schon: die Sonne scheint wieder.

Wieder reiben wir unsere Hände warm und legen sie nun auf unsere Augen, Nacken, Schultern.

Probiert es auch mal aus, dass die Kinder euch massieren dürfen!

Viel Spaß wünscht Manuela ☺