

# Massagegeschichte Winterkinder

## Vorbereitung:

Dies ist eine Partnermassage...Setzt euch voreinander, sodass der Rücken für denjenigen, der massiert gut zugänglich ist. Alternativ kann sich ein Partner bequem auf den Bauch legen und der Massierende setzt sich in Rückenhöhe daneben.

Zur Begrüßung reibt der Massierende (A) seine Hände schnell aneinander und legt sie auf den Rücken des Partners (B), sodass er die Wärme des Anderen spüren kann. Dann erzählt A die Geschichte und führt die entsprechenden Bewegungen aus. Diese sollten ruhig und nur mit leichtem Druck gemacht werden.

**Stell dir vor, es ist Winter und draußen fallen dicke, weiche Schneeflocken vom grauen Himmel hinab. Immer mehr Schneeflocken tanzen durch die kalte Luft und decken die Erde mit einer weißen Schicht Schnee zu.**

*Mit den Fingerspitzen gleichmäßig über den gesamten Rücken des Kindes „klopfen“.*

**Schließlich ist draußen alles mit einer dicken Schicht Schnee bedeckt. Du möchtest nach draußen und ziehst schnell deine warmen Sachen an, schlüpfst in deine Winterstiefel und vergisst auch deinen Schal und die Mütze nicht. Die Winterlandschaft lädt zum Spazieren ein...**

*Mit lockeren (!) Fäusten in mäßigem Tempo über den Rücken laufen.*

**Vielleicht entdeckst du ein paar Tierspuren. Von wem können die wohl sein? Du folgst ihnen. Mal sind es ganz kleine Trippelschritte und mal große Sprünge.**

*Mit den Fingerspitzen kleine Schritte bzw. größere Sprünge über den gesamten Rücken machen.*

**Du formst mit den Händen einen runden Schneeball.**

*Mit den offenen Händen von außen zur Rückenmitte streichen, so dass auf diese Weise der gesamte Rücken massiert wird.*

**Als die Kugel fertig ist, rollst du sie vorsichtig durch den Schnee. Langsam wird sie immer größer. Du achtest darauf, dass sie schön rund wird.**

*Mit der Handinnenfläche kreisförmig über den gesamten Rücken streichen. Dabei darf die massierende Hand leichten Druck ausüben!*

**Nun ist die erste Kugel fertig und du hast einen guten Platz für sie gefunden, hier steht dein Schneemann sicher. Jetzt formst du den Bauch für deinen Schneemann.**

*Mit der geöffneten Hand einen mittelgroßen Kreis auf dem mittleren Rücken streichen.*

**Geschafft! Einen Kopf braucht dein Schneemann auch noch. Die letzte Kugel ist kleiner und du kommst gut voran.**

*Male mit dem Zeigefinger kleine Kreise auf den Rücken.*

**Du bist fast fertig. Deinem Schneemann fehlen nur noch die Augen, eine Möhrennase und die Knöpfe.**

*Mit dem Finger Augen, Nase, und Knöpfe auf den Rücken zeichnen.*

**Vielleicht kannst du ihm noch einen Hut und einen Schal schenken. So friert er nicht. Langsam spürst auch du die Winterkälte und beschließt, wieder ins Haus zu gehen. Du ziehst dich schnell um und kuschelst dich in eine warme Decke.**

*Wiederhole den Vorgang aus der Begrüßung. Reibe deine Handflächen schnell aneinander und wärme so den Rücken deines Partners.*

**Hinweis:** Nach der Massage kann das Kind noch etwas genießen, um sich im Anschluss ausgiebig zu recken und zu strecken. Nun werden die Rollen getauscht oder ihr gönnt euch einen Tee oder eine heiße Schokolade. Viel Spaß mit der Entspannungsgeschichte. Ihr bekommt vielleicht Lust euch selbst eine Massagegeschichte auszudenken.

