

Entspannungsidee für zuhause - Übungskarte 2



② Allwetter-Rückenmassage - mit Eltern oder Geschwistern

Zu dieser Übung brauchst du eine(n) Partner*in! Frage Mama, Papa, Bruder oder Schwester! Zuerst wirst du massiert - dann dein(e) Partner*in! Erzählt euch zur Rückenmassage gegenseitig die **Allwettergeschichte** (s.u.) oder erfindet eine neue Geschichte! Wenn du weißt, wie es geht, kannst du für dich alleine üben!

✧ Setzt euch hintereinander! Spüre zunächst die Wirbelsäule deines Partners/ deiner Partnerin! Wichtig ist, dass du bei der folgenden Übung nicht auf der Wirbelsäule massierst. (**Zeit zum Spüren geben!**) Deine Partnerin/ dein Partner gibt dir während der Massage Rückmeldung, ob es sich gut anfühlt (schnurren oder knurren)!

✧ Reibe nun deine Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind.

- Die **Sonne** scheint und wärmt den ganzen Rücken: **Warme Handflächen auflegen**
- Die **Sonne** verteilt ihre Strahlen auf dem ganzen Rücken: **Mit den flachen Händen großzügig über den Rücken wischen**
- Ein leichter **Wind** kommt auf: **Mit den Handflächen kleine Wischbewegungen und dazu Pust-Geräusche**
- Es beginnt leicht zu **regnen**: **Mit den Fingerspitzen leicht trommeln**
- Der **Regen** wird stärker und der **Wind** nimmt zu: **Mit den Handkanten trommeln und Wischbewegungen plus Pusten im Wechsel**
- **Donner** grollt: **Mit den Fäusten leicht klopfen**
- Ein **Regenbogen** taucht am Himmel auf: **Mit den Handflächen von einer zur anderen Seite wischen**
- Der **Regen** lässt nach, der **Wind** wird schwächer: **Mit Fingerspitzen leicht trommeln und Wischbewegungen im Wechsel plus Pusten**
- Der **Wind** verbläst die letzten Wolken: **Wischbewegungen plus Pusten**
- Die **Sonne** kommt wieder zum Vorschein und strahlt auf den Rücken: **Handflächen reiben und auflegen**

✧ Jetzt kannst du entspannt deinen weiteren Tag genießen!