

Allwetter-Partner-Rückenmassage – in 10 Min. entspannt (im Anschluss an das Rücken an Rücken Atmen)



Setzt euch hintereinander! (ein Partner beginnt mit der Massage, beim zweiten Durchgang Rollentausch) 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).

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 machen*
- * 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 Fingerkuppen 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*

Die Rückenmassage wird nun wiederholt, dabei tauschen die Partner ihre Rollen!