

Übungskarte 2 - Entspannung zu Hause

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€ Partner*in! Erzählt euch zur Rückenmassage gegenseitig die Allwettergeschichte oder erfindet eine neue Geschichte!



Wirkung:
entspannend
beruhigend
beziehungschaftend
Förderung der Selbst-
und Sozialkompetenz

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**