



## **Massage: Was die Schneeflockenkönigin so alles kann**

### **So geht's:**

Kinder lieben es sanft gestreichelt und massiert zu werden. Die folgende Massage passt besonders gut zu dieser Jahreszeit. Nehmt euch ausreichend Zeit dafür und sorgt für eine angenehme Raumtemperatur. Das Kind macht es sich mit Kissen und Decke bequem und Mama/Papa beginnt mit leiser Stimme zu erzählen.

*Heute möchte ich dir von der Schneeflockenkönigin erzählen. Die Schneeflockenkönigin ist wunderschön und trägt ein Kleid aus weißem Samt. Anmutig gleitet sie durch die Lüfte auf die Erde herab....*

**Mit der Handinnenfläche streichelt ihr ganz sanft den Rücken des Kindes von den Schultern ausgehend abwärts. Dabei könnt ihr die anmutig gleitende Bewegung gut nachmachen. Streichelt in einem ruhigen Rhythmus immer wieder von den Schultern bis zum Popo.**

*Die Schneeflockenkönigin ist etwas ganz Besonderes. Deshalb wird sie auf ihrem Flug auch von vielen kleinen Schneeflocken begleitet. Spür mal, wie sanft die kleinen Schneeflocken auf deinen Rücken klopfen und ihn sacht massieren.*

**Mit den Fingerspitzen klopft ihr leicht auf den Rücken und bezieht dabei alle Partien mit ein. Besonders angenehm ist dies auf den Schultern, auf denen die „Schneeflocken“ auch ruhig etwas fester klopfen dürfen. Dadurch werden Spannungen gelöst, die sich oft im Schulter-Nacken-Bereich befinden.**

*Weil die Schneeflockenkönigin sehr gern tanzt und immer fröhlich ist, dreht sie sich mit den vielen Schneeflocken munter im Kreis. So tanzen sie vergnügt ihren Reigen, während sie der Erde immer näher kommen.*

**Mit dem Zeigefinger werden auf dem Rücken sanft kreisende Bewegungen gezogen, mal größer, mal kleiner. Das Kind darf ruhig leise Rückmeldung geben, was ihm besonders gut tut.**



*Schließlich sind die vielen weichen Schneeflocken und natürlich auch die Schneeflockenkönigin wohlbehalten auf der Erde gelandet. Dort liegen sie ganz dicht und warm beieinander und ruhen sich eine Weile vom vielen Tanzen und Fliegen aus.*

**Legt beide Hände mit den geöffneten Handflächen nach unten auf den Rücken des Kindes. Die Hände ruhen dort etwa eine Minute. Dabei spürt das Kind deren Wärme, wodurch eine große Ruhe in ihm entstehen wird.**

*Da kommen schon die ersten Kinder lachend angelaufen. Sie freuen sich, dass es endlich geschneit hat. Schnell ziehen sie ihre Schlitten den Berg hinauf. Oben angekommen, machen sie es sich auf ihren Schlitten bequem und sausen den Berg hinab ins Tal, huiiii.....*

**Umfasst mit beiden Händen die Schulter des Kindes und streicht dann den Rücken kräftig nach unten hin aus. So oft wiederholen, wie das Kind es mag.**

*Langsam neigt sich der Tag dem Ende zu. Die Kinder sind müde vom vielen Schlitten fahren und gehen nach Hause. Jetzt ist es Zeit für die Schneeflockenkönigin, den Schneeflocken eine gute Nacht zu wünschen. Sanft und sacht schwebt sie ganz vorsichtig über die vielen Schneeflocken hinweg und lässt dabei etwas Traumsand auf sie herab rieseln.*

**Macht ganz sanft eine rieselnde Bewegung auf dem gesamten Rücken. Das geht gut mit den Fingerkuppen. (wie Klavier spielen)**

*Schließlich legt sich auch die Schneeflockenkönigin schlafen und träumt einen wunderschönen Traum.....*

**Streicht noch einmal sanft den Rücken von oben nach unten aus und lasst die Hände dann auf Höhe des Kreuzbeines/ Steißbeines eine Weile ruhen. Auf diese Weise verabschiedet ihr euch von der Massage.**