

Entspannung für Kinder:

## Entspannende Kindermassage und Streichelgeschichte für Ostern

Liebe Eltern und Kinder,

*eine kleine Inseln der Ruhe sind im Alltag immer herzlich willkommen. Und zu Zeiten, in denen es vor kleinen Heimlichkeiten wimmelt erst recht! Vielleicht haben Sie im Haus wurden schon ein paar frühlingshafte Zweige mit selbst bemalten Ostereiern geschmückt und jetzt warten alle schon ganz gespannt auf den Osterhasen, der im Garten süße Osterüberraschungen zwischen den Tulpen im grünen Gras versteckt...*

*Daher gibt es auch von uns ein kleines Ostergeschenk für euch, in Form einer wohltuenden Massage bzw. Streichelgeschichte.*

Das wird gebraucht:

Pro Massage eine Matte oder weiche Decke als Unterlage sowie ein kleines, flaches Kissen

So wird's gemacht:

**Nun lege dich erst einmal der Länge nach auf den Bauch und mache es dir auf der Matte / Decke ganz bequem. Wenn du magst, kannst du deinen Kopf auf das kleine Kissen betten. Schließe dann deine Augen. Du bist ganz ruhig und entspannt...**

*=> Das Kind, das als erstes den Part des Massierens übernimmt, macht es sich neben dem liegenden Kind bequem.*

**Jetzt stelle dir mal vor, es ist ein schöner Frühlingstag. In der Osterhasenwerkstatt herrscht reges Treiben, denn heute sollen die Ostereier bemalt werden. Ein kleiner Hase nach dem nächsten kommt zur Tür herein gehoppelt...**

*=> Mit den lockeren Fäusten den gesamten Rücken, des liegenden Kindes leicht durchklopfen.*

**Jetzt ist die ganze Hasenbande endlich beisammen. Zuerst werden die frischen Eier schön blank geputzt, damit sie schön glänzen...**

*=> Mit den Handinnenflächen sanft über den gesamten Rücken des liegenden Kindes streicheln. Dabei leichten (!) Druck ausüben.*

Als nächstes werden die bunten Farbtöpfe geöffnet und mit den Pinseln gut durchgerührt.

=> Zuerst mit dem Zeigefinger kleine Kreise aus den gesamten Rücken malen. Anschließend mit der Handinnenfläche kleine Kreisbewegungen auf den Rücken streicheln.

Jetzt kann es endlich losgehen. Mit dem Pinsel malt jeder Hase tolle Muster auf die Eier: Kleine Pünktchen, breite Streifen, Zickzacklinien, Kreise und bunte Linien. Jedes Ei sieht dabei anders aus!

=> Mit dem Fingern / Händen den Rücken bemalen. Immer wieder in einer anderen Weise. Man kann dabei mit dem Finger dünnen Linien über den Rücken fahren, mit den Fingerspitzen leicht klopfen, mit der Faust „klecksen“ oder mit der Handkante Streifen „malen“. Je mehr Muster gemalt werden, desto abwechslungsreicher ist die Massage.

Schließlich sind all die vielen Eier fertig bemalt. Sie werden zum Trocknen draußen auf die Wiese getragen.

=> Mit beiden Händen an den Schultern oben ansetzen und nach unten in Richtung Po streichen. Immer wieder von oben beginnend runter streichen, bis der gesamte Rücken auf diese Weise massiert wurde.

Die Frühlingssonne glitzert am blauen Himmel wie ein goldener Ball. Ganz warm sind ihre Sonnenstrahlen. Kannst du sie spüren?

=> Beide Handinnenflächen schnell und kraftvoll aneinander reiben, bis diese ganz warm sind. Dann die erwärmten Handflächen ruhend auf den Rücken legen. Sobald die Wärme nachlässt kann dieser Vorgang ein- oder auch mehrmals wiederholt werden. Zum Schluss dann die Hände einfach ruhend liegen lassen und wenn die Wärme nicht mehr spürbar ist, langsam wegnehmen.

**Hinweis:** Im Anschluss darf das Kind, das massiert wurde noch einen Moment nachspüren und sich dann ausgiebig recken und strecken.

Danach werden die Rollen getauscht und das Kind, das zuerst massiert hat, darf nun die Massage in vollen Zügen genießen!

