

Entspannungsmassage: Das Vogelnest im Baum (geeignet für Kinder ab 4)

Das braucht man dazu:

Decke und Kissen

Evtl Entspannungsmusik oder Vogelstimmen CD

CD Player

So geht's:

Das Kind legt sich auf den Bauch, ein Elternteil kniet sich seitlich daneben.

Das Vogelnest im Baum

Sprechtext: rot

Massageübungen: schwarz

Ein schöner großer Baum steht auf einer wunderschönen Wiese. Er hat einen dicken Stamm...

Beide Handflächen nebeneinander auf den Rücken des Kindes legen und immer etwas drücken.

...viele Äste und Zweige...

Mit dem Zeigefinger einer Hand viele kleine Äste auf den Rücken des Kindes malen.

...an denen noch mehr wunderschön gefärbte Blätter sind...

Mit dem Zeigefinger einer Hand kleine Kreise auf den Rücken des Kindes malen.

Der Baum steht ganz fest auf der Wiese. Seine zahlreichen Wurzeln, die tief in die Erde wachsen, geben ihm sicheren Halt.

Mit dem Zeigefinger einer Hand viele Wurzeln auf den Rücken des Kindes malen.

Der schöne Baum erlebt viele interessante Dinge:

Ein Vögelchen baute im letzten Frühjahr sein Nest in die Zweige des großen Baumes. Der kleine Vogel flog hin und her und holte viele Zweige, Gräser und Halme herbei, aus denen er sich sein Nest baute.

Zeige – und Mittelfingerspitzen auf den Rücken aufsetzen und damit ein Nest in die Mitte des Rückens zeichnen.

Der Baum freute sich sehr über den Besuch. Der Vogel legte vier Eier in sein schön gebautes Nest.

Mit dem Zeigefinger vier Eier auf den Rücken des Kindes zeichnen.

Damit später aus den Eiern kleine Vogelkücken ausschlüpfen konnten, setzte sich der Vogel mit seinem warmen Federkleid darauf.

Beide Handflächen ruhen auf dem Rücken des Kindes , damit es Wärme spüren kann.

Nach einiger Zeit fingen die Eierschalen an, zu reißen.....

Mit dem Zeigefinger werden Risse auf den Rücken des Kindes gemalt.

...und vier kleine Vogelküken schlüpfen aus ihren Eiern. Die Vorgelmama flog immer wieder davon, um ihren Kindern Futter zu holen.

Flugbewegungen auf dem Rücken des Kindes, beide Handflächen heben und senken sich gleichmäßig.

Würmer brachte sie zum Essen herbei und so wurden die Küken bald groß, lernten fliegen und verließen das Nest, um sich selbst Futter zu suchen.

Flugbewegungen.

Die Vögel sind nun ausgeflogen. Das Nest in dem schönen großen Baum ist jetzt leer. Schade, findet der Baum, aber er hofft , dass bald wieder ein Vogel in seiner Krone sein Nest bauen wird. Dann kann er wieder zuschauen, wie die Küken groß werden. Allein ist der Baum trotzdem nicht. Immer wieder kommen Vögel angeflogen, die sich auf seine Äste setzen und dort ausruhen.

Beide Handflächen ruhen eine Zeit lang auf dem Rücken des Kindes.

Wir atmen tief ein und aus.

Dreimal tief ein- und ausatmen.

Wir recken und strecken uns.

Dreimal strecken und wieder entspannen.

Wir öffnen die Augen und sind wieder wach und fit.