

# Eine Rückengeschichte zum Entspannen (Entspannungsübung, Massage)

- Es war einmal ein frecher Wind, der strich durch den Wald und wiegte die Bäume hin und her (mit den Handflächen langsam und rhythmisch vom Nacken bis zum Kreuz streichen und wieder zurück)
- Da schlüpfen zwei Mäuse aus ihrem Versteck und trippelten husch über den Waldboden. Sie waren für heute Abend eingeladen, um gemütlich zu sein und mussten sich ein bisschen beeilen. (mit den Fingerspitzen beider Hände über den Rücken tippeln)
- Zwischen den Bäumen schlich der Fuchs. Er schnupperte da und schnupperte dort und war sehr zufrieden. Er war heute Abend eingeladen, um gemütlich zu sein und er freute sich. (mit beiden Händen über den Rücken „schleichen“ da und dort Halt machen)
- Dann kam der Bär aus seiner Höhle, streckte die Nase in den Wind und machte sich gemütlich auf den Weg. Er war eingeladen gemütlich zu sein. (mit den Fäusten vorsichtig auf den Rücken klopfen)
- Die Eule rief "Schuhu!" und flog eine Runde durch den Wald. Sie war eingeladen gemütlich zu sein und war guter Dinge. (mit den gestreckten Fingern über den Rücken gleiten, dabei den Rücken nur leicht berühren)
- Die Schnecke war ein bisschen in Eile. Sie trug ihr Haus durch den Wald, denn sie war eingeladen, heute Abend. Zum gemütlich sein. Und sie wollte auf keinen Fall zu spät kommen. (den Mittelfinger beugen und auf dem Zeigefinger aufstützen wie ein Schneckenhaus. Dann den Zeigefinger vom Kreuzbein in einer Linie zum Nacken streichen)
- Die Eichhörnchengeschwister spielten Fangen. Auf den Bäumen, zwischen den Ästensprangen sie auf und ab. Aber plötzlich hielten sie inne. Sie waren eingeladen, heute Abend und wollten nicht zu spät kommen, zum gemütlich sein. (mit beiden Händen schnell über den Rücken „zwicken“ (leichtes zwicken) und ab und zu innehalten)
- Nun kam Zwerg Zwutz, tippelnd durch den Wald. Er hatte heute Abend all seine Freunde ins Zwergenhaus eingeladen. Sie wollten heute Abend alle gemeinsam gemütlich sein. (Zeigefinger und Mittelfinger tippeln über den Rücken)
- Nun waren sie also alle zusammen. Assen und schwatzten, lachten und träumten und waren sehr gemütlich. (eine Hand ist eine Schale, die andere Hand ist eine Faust und liegt in der Schale, mit leichtem Druck auf den Rücken)
- Ein frecher Wind, der strich durch den Wald und wiegte die Bäume hin und her und hin und her (mit den Handflächen langsam und rhythmisch vom Nacken zum Kreuz streichen und wieder zurück)
- Alle Freunde waren fein im Zwergenhaus und unsere Geschichte ist nun aus. (Handflächen auf den Rücken legen und diese dann ganz langsam, im Schneckentempo vom Rücken gleiten lassen)