

Körpermassage: „Als der Frühling die Tiere weckte“

An einem schönen Morgen im Frühling, als noch Reste des Schnees vom Winter auf den Wiesen und Feldern lagen, scheint die Frühlingssonne besonders warm, um auch dieses übergebliebene kalte Weiß endlich wegzuschmelzen.

(Handflächen stark aneinanderreiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)

Man konnte schon den Frühling in der Luft riechen.

Durch das zaghafte wachsende Gras krabbelte schon der erste Käfer.

(Mit den Fingerspitzen als „Käfer“ über den Rücken laufen.)

Er traf eine langsam kriechende Schnecke, die auch die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres genoss.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Plötzlich setzte Regen ein. Viele tausend Regentropfen prasselten auf Felder und Wiesen.

(Mit den Fingerspitzen als „Regentropfen“ auf den Rücken prasseln/klopfen.)

Er weckte auch die anderen Wiesenbewohner. Dort huschte auf einmal eine muntere Spinne vorbei.

(Mit den Fingerspitzen als „Spinne“ über den Rücken laufen.)

Da, spickelte da nicht ein Regenwurm aus der nassen Erde? Er kam aus seinem Erdtunnel und kroch langsam über das feuchte Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Er kroch erst zur einen Seite und dann zur anderen Seite der Wiese.

(Mit der Hand langsam auf dem Rücken hin- und herstreichen/-kriechen.)

Auf einmal war er wieder in der Erde verschwunden.

Plötzlich krabbelten zwei flinke Käfer durch das dichte Gras und krabbelten an den Grashalmen rauf und runter.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Mal hoch Richtung Kopf, mal runter.)

Erst krabbelten sie hintereinander her, dann liefen sie munter durcheinander.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Erst hintereinander, dann durcheinander.)

Inzwischen hatte es aufgehört zu regnen.

Da kroch wieder die langsame Schnecke über das nasse Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Sie sah die Spinne, die flink an ihr vorbeihuschte.

(Mit der Hand langsam als „Schnecke“ über den Rücken streichen/kriechen und mit den Fingerspitzen der anderen Hand als „Spinne“ über den Rücken „krabbeln“.)

Da stand wieder die Sonne am Himmel und schickte ihre wärmenden Frühlingsstrahlen.

(Handflächen stark aneinanderreiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)

Spürt ihr ihre Wärme?

Jetzt flog eine kleine Biene vorbei. Sie suchte nach einer Blume, die bereits ihre Blüte geöffnet hatte.

(Mit dem Zeigefinger über den Rücken hin- und herstreichen/-fliegen.)

Plötzlich kam stärkerer Wind auf. Die Grashälmmchen bogen sich im Wind.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)

Alle Tiere huschten schnell in ihr Versteck und warteten, bis der Wind sich wieder legte.

Der Wind weht auch uns nun wieder zurück nach Hause.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)