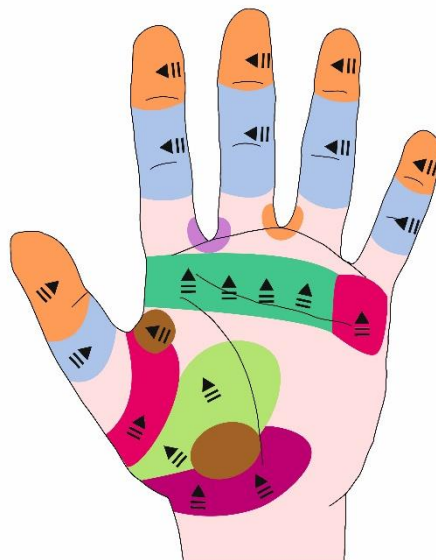


Handmassage

... nach Grazyna Peterek

Im Rahmen der Lebensordnung sind die Bereiche „Entspannen können“ und „Kraft schöpfen“ für Kinder ein wichtiges und wertvolles Ziel für ein gesundes aufwachsen. Massagen können dazu beitragen. Als Erzieherin im Kindergarten Maria Hilf in Bad Mergentheim schrieb ich zur Durchführung einer Handmassage eine Geschichte für die Kinder.

Bei jeder Handmassage führen wir immer die Vorbereitungsphase und die Ausklang-Phase durch. Dazwischen kommt eine Massageart, bei der wir nur ein bestimmtes Organ massieren werden. Die Kinder entscheiden selbst welches Organ sie an diesem Tag massieren wollen, d.h. sie bestimmen gemeinsam den heutigen Schwerpunkt der Massage. Die Organe, die wir massieren, können die Kinder an einem Körperskelett sehen.



Handerwärmung

*Unsere Hände waren heute sehr beschäftigt.
Wir müssen sie massieren langsam, aber kräftig.*

*Nach der Arbeit sind die Hände nicht mehr fein,
Wir werden sie jetzt reiben, ganz genau ein.*

Haben schon alle Kinder feine, warme Hände?

Wir schütteln unsere Hände aus

Wir streichen die Hände vom Handgelenk des Handrückens bis zu den Fingerspitzen, ebenso auf der Innenseite der Hand.

Wir drehen die Hände nach außen und nach innen. Die Handflächen aneinander reiben.

Dann machen wir mit der Reiberei gleich ein Ende.

Emotionale Öffnung

Da kommt die Lili-Maus, sie will mit uns die Hände massieren.

Sie kennt eine Methode, um alle Schmerzen zu radieren.

Hallo liebe Kinder, ich bin die Lili-Maus. Ihr kennt mich nicht? Ich wohne doch in jedem Haus.

Ich möchte mit euch heute die Handmassage machen.

Ihr könnt euch gemütlich hinsetzen und dabei lachen.

Atemübung

Aber bevor wir unsere zwei Hände massieren, soll sich jeder von euch auf die Atmung konzentrieren.

Ihr macht jetzt die Augen zu und atmet ein und aus, ein und aus.

So atmen alle Menschen, alle Tiere und ich, Lili-Maus.

Nach der Atemübung fangen wir mit der Massage an.

Ich bin sicher, dass jedes Kind die Massage machen kann.

Wahrnehmungsspiele

Zuerst malen die Hände viele große Kreise, Alle Kinder atmen weiter ruhig und leise.

Dann schauen sich die Kinder ihre Hände an.

Was kann man sehen?

Da sind genau zehn Finger dran.

Vorstellung der Maus.

Die Kinder sollen sich in Wohlfühlposition hinsetzen.

Die Maus begrüßt die Hände von jedem Kind (sie kitzelt die Hände von jedem Kind).

Die Kinder sollen tief und bewusst atmen. Sie atmen durch die Nase ein und atmen durch den Mund aus.

Die Kinder malen in die Luft viele große Kreise.

*Unsere Finger wollen sich herzlich begrüßen.
Sie sagen Hallo und dann möchten sie sich küssen.*

*Wir werden jetzt alle Finger ganz leicht drücken, das tut gut.
Zuerst unten, dann in der Mitte und oben auf dem Hut.*

*Auf einmal spüren unsere Hände einen sehr starken Wind.
Die Hände bewegen sich nach rechts, nach links, das kann jedes Kind.*

*Plötzlich kommt der Regen, unsere alle Finger spielen die Regentropfen.
Sie bewegen sich langsam, dann schneller, jetzt werden sie auf den Boden klopfen.*

*Nach dem starken Regen kommt wieder der Sonnenschein.
Da freuen sich alle Finger, ob groß oder klein.*

Individuelles Kennenlernen der Hand

*Die kleine Lili- Maus kommt jetzt zu jeder Hand
„Was tut sie?“, ich weiß es nicht, ich bin selbst gespannt.*

*Ich mache kleine und große Kreise auf eurer Hand,
hier in der Mitte, dann weiter, bis zu dem Hand-Rand.*

*Jetzt laufe ich die Finger rauf und runter.
Dann springe ich auf den Fingern ganz munter.*

Die Kinder winken mit den beiden Händen. Die Fingerkuppen werden nacheinander zusammengepresst. Die Kinder drücken nacheinander an allen Finger, zuerst das untere, dann das mittlere und zuletzt oberste Fingerglied.

Die Kinder schwingen die Arme nach rechts und links.

Die Kinder heben ihre Arme in die Luft und wackeln mit den Fingern. Sie senken die Hände zuerst langsam dann schneller, dabei bewegen sie ihre Finger. Dann trommeln sie mit den Fingerspitzen auf den Boden.

Die Kinder heben die Arme in die Luft mit ausgestreckten Fingern. Sie winken mit ihren Händen.

Die Maus streift jeden Finger einmal hinauf und hinunter. Sie tupft anschließend denselben Weg.

Fingermassage

Als nächstes machen wir mit jedem Finger einen Zug.

Dieser Zug lockert eure Gelenke und löst den Druck.

Nach dem Zug werden wir unsere beiden Hände drehen, nach außen und in die Mitte, dann bleiben sie wieder stehen.

In dem nächsten Schritt soll jeder seinen Daumen massieren, Der Daumen hat die Aufgabe die Hand zu kontrollieren.

Wir drücken mehrmals die Daumenkuppe und lassen wieder los. Danach bekommt euer Körper einen neuen Energiestoß.

Kopf-Gehirn-Hals-Zonen-Massage

Nun machen wir einen Fingergang über den Daumen quer.

Dieser Fingergang hilft dem Kopf, dem Gehirn und dem Hals sehr.

Wir werden die Massage an jedem Finger durchführen, Jeder Finger mag die Massage, er wird sich wohl fühlen.

***Kopf, Gehirn** und auch **Hals** haben an jedem Finger ihr Haus. Die Information habe ich von unserer Lili-Maus.*

Magen-Zone-Massage

Im nächsten Schritt werden wir den Daumenballen massieren. Unser Magen wird sich bei dieser Massage wohl fühlen.

Wir machen viele Daumengänge durch die Zone vom Magen.

Die Kinder umschließen jeden Finger einzeln, so dass er von der gesamten Hand umschlossen ist, dann ziehen sie sanft und gleichmäßig daran. Dabei machen sie Zugeräusche in verschiedenen Tempi.
Kleine Handlockerung.

Mit dem Zeigefinger drücken wir auf die Hypophysen-Zone in der Mitte der Daumenkuppe. Wir halten den Daumen fest und versuchen mit den anderen Fingern einen Gegenstand vom Boden aufzuheben.

Wir halten den Daumen gerade und gehen mit dem Zeigefinger der anderen Hand quer über den ganzen Daumen in die Handinnenrichtung.

Die Daumengänge machen wir quer über jeden Finger. Die Gänge laufen immer zu dem Daumen der massierten Hand.

Mit dem Daumen streifen wir von dem Handgelenk über den Daumenballen diagonal zum Daumen.

Die Massage ist sehr wichtig, das muss ich nicht zweimal sagen.

An diesem Daumenballen hat unser Magen sein Haus.

Woher ich das weiß? Selbstverständlich von der Lili-Maus.

Nieren-Zonen-Massage

Als nächstes werden wir die Schwimmhaut und die Handinnenfläche massieren.

Dann werden sich eure zwei Nieren und der obere Rücken wohlfühlen.

In der Zone haben die Nieren und der obere Rücken ihr Haus.

Das sagt immerzu uns unsere Freundin, die lustige Lili-Maus.

Jetzt müssen wir die Nieren-Zone weiterbearbeiten.

Wir werden am Daumenballen drücken, auf beiden Seiten.

Wir drücken an mehreren Stellen, ohne dass es weh tut.

Nicht jeder Mensch hat bei dieser Nierenmassage viel Mut.

Die Nierenpunkte, das sind besonders wichtige Stellen.

Die Lili-Maus sagt gleich: „Das sind eure Energiequellen.“

Herz-Zone-Massage

Die Massage am ersten Daumengelenk stärkt die Herzfunktion.

Dieser Gang von unten nach oben hilft mehr als Meditation.

Mit dem Daumen massieren wir die Schwimmhaut zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger nach außen hin.



Wir drücken gleichzeitig am Daumenballen und an der Außenseite am Daumenansatz. Dazu benutzen wir den Daumen und den Zeigefinger der anderen Hand.

Mit dem Zeigefinger massieren wir den Daumenansatz an der Innenseite in Richtung Zeigefinger.

Brust- und Lungen-Zone-Massage

Nach dem Daumenballen kommt die obere Handflächenmassage.

Kurz gesagt, wir massieren gründlich die obere Handetage.

Unter den drei nächsten Fingern massieren wir Brustkorb und Lunge.

Die Zone ist für alle Kinder wichtig, das sagt jede Zunge.

Von unten nach oben geht der Daumen öfter spazieren. Er wird die zwei Organe zur Arbeit mobilisieren.

Schulter-Zone-Massage

Unter dem kleinen Finger massieren wir die Schulter.

Nach dieser Massage fühlt sich jeder Körper munter.

Augenzone-Massage

Unser Daumen geht jetzt nicht mehr spazieren.

Er wird die Augenzone gut massieren.

Zwischen Zeige- und Mittelfinger drücken wir ein paar Mal.

Dann werden die Augen gesünder, das ist für alle klar.

Ohr-Zonen-Massage

Nun drücken wir zwischen Mittel – und Ringfinger ganz fest.

Die Lili-Maus sagt: „Da befindet sich das Innenohrnest.“

Dünn- und Dickdarm-Zonen-Massage

Wir werden noch die Dünndarm- und Dickdarm-Zone massieren.

Die Organe werden sich bei der Massage wohlfühlen.

Wir gehen mit unseren Daumen am Handballen entlang, sehr langsam.

Wir massieren mit dem Daumen die Handfläche unter dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Die Massage beginnen wir in der Handmitte und führen sie bis zu diesen drei Fingern.

Wir massieren mit dem Daumen das Gelenk des kleinen Fingers. Wir beginnen an der Handmitte und bewegen den Daumen zu dem kleinen Finger hin.



Wir massieren mit dem Daumen am Handballen vom Handgelenk bis zur Mitte der Handfläche.

Dein Dünndarm und Dickdarm arbeiten dann schneller und du bist mehr wachsam.



Ausklang der Massage

Ich komme jetzt zu jedem Kind, es kriegt Öl und Zucker auf die Hand.

Wir reiben unsere Hände, in der Mitte und auf dem Rand.

Nun wischen wir unsere Hände ab mit dem Papiertuch.

Sie sollen wieder glatt sein wie die Seiten in einem Buch

Am Ende krabbeln alle unsere Finger, dann machen sie eine Faust.

„Unsere Handmassage ist beendet“, sagt die lustige Lili-Maus.

Die Kinder lösen ihre Fäuste auf, an jeder Hand,

was können sie sehen?

Die entspannten Finger dran.

Die Kinder kriegen ein bisschen Öl und Zucker auf die Hand. Danach massieren sie ganz langsam ihre Hände

Die Kinder verabschieden sich von der Lili-Maus.

Grazyna Peterek
Erzieherin im Kindergarten Maria Hilf, Bad Mergentheim

Bilder: Kindergarten Maria Hilf, Bad Mergentheim