

Nilpferdwäsche – Eine Massagegeschichte

Ein kleines Nilpferd trottet langsam die Straße entlang.

Wandert mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drückt dabei vorsichtig mit euren Fingern neben die Wirbelsäule.

Das kleine Nilpferd spielt. Dabei hüpfet und springt es.

Massiert abwechselnd mit euren Händen den Rücken von oben nach unten. Macht es mal leichter und mal fester.

Das kleine Nilpferd hat einen Spielplatz gefunden. Es steigt auf die Rutsche und rutscht dann ganz langsam nach unten.

Streicht mit euren Händen mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandert dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten.

Plötzlich beginnt es zu regnen.

Berührt ganz leicht mit euren Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommelt am Anfang langsam und werdet dann schneller.

Der Regen hat den Spielplatz in ein riesiges Schlammloch verwandelt. Das kleine Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.

Massiert mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken.

Vollkommen verdreckt macht sich das kleine Nilpferd auf den Nachhauseweg. Erst geht es ...

Klopft langsam und leicht auf den Rücken.

... und dann wird es immer schneller, bis es rennt.

Klopft immer schneller und fester.

Zu Hause wartet schon Mutter Nilpferd und hat sich große Sorgen gemacht. Als es das von Schlamm verschmierte kleine Nilpferd sieht, spritzt es das kleine Nilpferd mit einem Wasserschlauch ab.

Lauft mit euren Fingern den Rücken hinab.

Die festen Dreckklumpen zieht Mutter Nilpferd vom kleinen Nilpferd ab.

Kneift vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger in den Rücken.

Dann nimmt die Mutter die Bürste und schrubbt den ganzen restlichen Dreck vom kleinen Nilpferd herunter.

Streicht mit euren Fingerspitzen etwas fester über den Rücken.

Zum Schluss rubbelt die Mutter das kleine Nilpferd mit einem riesigen Handtuch trocken.

Fahrt mit der ganzen Handfläche über den gesamten Rücken und schrubbt dabei, bis sich eure Hände warm anfühlen.