

WETTER-MASSAGE

Text & Musik: Kurt Mikula, aus der CD „Sonnenstrahlen“

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Während das Lied vorgespielt wird, massieren die Schüler ihre Partner und symbolisieren dabei Sonne, Regen und Wind. Dann wird getauscht.

wärmende Sonnenstrahlen:

Hände flach auflegen, sanfte, gleichmäßige,

kreisende Bewegungen



Variationen:

o Paarweise, hintereinander im stehen

o Einer legt sich bäuchlings auf die Decke

o Die Schüler sitzen in Kreisform hintereinander, so dass alle gleichzeitig Bewegungen machen und spüren.



..dastehn und genießen und die Augen schließen...

Nieselregen:

Fingerspitzentrommeln



dicke Regentropfen:

mit Zeige- und Mittelfinger klopfen



Schauer: mit Händen kräftig

im gleichen Rhythmus von oben nach unten streichen.



Wind:

Handflächen streichen von einer Seite zur anderen Seite



...du fühlst dich als kämst du direkt aus der Oase...

Valentina & Magdalena

