

Einschlafritual - Ein kleiner Massagezauber für Kinder und Eltern

- Kleine Selbstmassage-spielend leicht erlernt -

Nachfolgend finden Sie eine spielerische Massage-Idee. Dahinter verbirgt sich der Ansatz der Wellness-Fußreflexmassage. Das tut natürlich Eltern und Kindern gut. Und los gehts.

Zunächst zeigen Sie Ihrem Kind die Massage an seinen/ihren Füßen, dann machen sie es gemeinsam, jeder bei sich. Die Massagebewegung ist punktuell rechts rum, in winzigen Kreisen. Am besten geht es mit dem Daumen. Wir massieren ganz sanft. Ich habe mir einen kleinen Begleitvers dazu ausgedacht und ihn im nachfolgenden Text grün gefärbt:

Das erste Füßchen schaut nach links (Drehung / Dehnung - wird vom Kind selbst ausgeführt), dann schaut es nach rechts. Nun wie beim Kopfnicken, nicken wir mit dem Fuß vor und zurück (Zehen zum Körper ziehen und anschließend zum Boden drücken/ Dehnung), dann schreiben wir 3x einen Kreis links rum und 3x einen Kreis rechts rum.

Jetzt schmeißen wir alle Anspannung, alles was heute nicht so schön war, einfach weg und finden ein Weg damit 's morgen schöner wird. Fuß dabei ausschütteln. Wenn es Dinge gibt, die Ihr Kind noch nicht verarbeitet hat und es sie deshalb nicht vergessen, nicht loslassen kann, wäre jetzt die Stelle, wo Ihr Kind durch die verbale Aufforderung in Kombination mit dem Körperimpuls durch die Fußarbeit vielleicht jetzt mit Mama oder Papa darüber sprechen möchte.

Nun massieren wir den großen Zeh, damit wir gut lernen können (denken können, Konzentration, Merkfähigkeit), dann massieren wir den 2. und 3. Zeh damit wir gut sehen können. Nun kommen der 4. und der kleine Zeh an die Reihe, damit wir gut hören können. Dann wandern wir die Wirbelsäule (den Rücken) runter - Fußinnenseite vom großen Zeh zur Hacke massieren - und wir wandern den Rücken wieder herauf (Fußinnenseite von der Hacke zum großen Zeh kreisend massieren) und zu guter Letzt da kommt die Mitte. Das ist unser Bauch (Fußsohle in der Mitte massieren). Zum Schluß den ganzen Fuß noch mal sanft kneten und ausstreichen (über den Fuß und die Zehen vom Körper weg).

Dann kommt der andere Fuß.

Diese Massage ist ein wunderschönes Einschlaf-Ritual, übrigens nicht nur für Kinder. Sprechen Sie während der Massage ruhig den Text. Ich habe ihn für Sie farbig gekennzeichnet. Die Kinder finden es spannend, weil sie erfahren, wofür die Massage gut ist. Schon bald werden sie mitsprechen. Es entwickelt sich dann zu einem kultigen Begleitvers zur Massage.

Hier noch mal der Text:

Das erste Füßchen schaut nach links,
dann schaut es nach rechts,
nun wie beim Kopfnicken, nicken wir mit dem Fuß vor und zurück,
dann schreiben wir 3x einen Kreis links rum und 3x einen Kreis rechts rum.

Jetzt schmeißen wir alle Anspannung, alles was heute nicht so schön war, einfach weg und finden ein Weg damit ´s morgen schöner wird.

Nun massieren wir den großen Zeh, damit wir gut lernen können,
dann massieren wir den 2. und 3. Zeh damit wir gut sehen können.
Nun kommen der 4. und der kleine Zeh an die Reihe, damit wir gut hören können.

Dann wandern wir die Wirbelsäule (den Rücken) runter
und wir wandern den Rücken wieder herauf;
und zu guter Letzt da kommt die Mitte. Das ist unser Bauch.

- Bauchmassage für innere Balance -

Wer kennt das nicht: „Mami, Papi: ich hab Bauchschmerzen“. Bei Kindern kommt es schnell einmal zu solch Unwohlsein. Sehr häufig steckt seelische Anspannung, Stress dahinter. In dem Fall habe ich eine Idee:

Lassen Sie ihre Hände liebevoll mit warmem Öl (Mandel- oder Aprikosenkernöl bis leicht über Körpertemperatur erwärmen) über den Bauch ihres Kindes gleiten. Beginnen Sie im Zentrum mit rechts kreisenden Streichbewegungen, die spiralförmig nach außen gehen.

Danach bewegen sich Ihre Hände in kleinen sanften Rechtskreisen im Uhrzeigersinn über den Bauchraum bis Sie spüren wie der Bauch weicher wird. Nun bewegen Sie sich mit rechtskreisenden Streichungen von Außen spiralförmig nach Innen. Zum Schluß lassen Sie ihre Hände einfach noch ein Weilchen ganz leicht und ruhig auf dem Bauch ruhen. Eine Wohltat für Ihr Kind. Der Bauch ist sehr sensibel. Hier manifestiert sich jeglicher Stress als Anspannung. Da tun Wärme und Liebe gut. Nicht nur bei Bauchschmerzen ☺

Simone Radloff

- Entspannungscoach -