



## Massagegeschichte

### Nilpferdwäsche



Heute besuchen wir das Nilpferd Hildegard. Komm mit und erlebe wie aus einem dreckigen Nilpferd ein sauberes Nilpferd wird.

#### **Material:**

- Bürste (zum Beispiel Wurzelbürste)

#### **Vorbereitung:**

Das Kind legt sich gemütlich auf den Bauch, Elternteil kniet neben ihm. Die Bürste liegt griffbereit.

#### **Die Geschichte:**

Das Nilpferd Hildegard trottet langsam in seinem Gehege hin und her.

*Wandere mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drücke dabei vorsichtig mit deinen Fingern neben die Wirbelsäule.*

Da sieht es den Pfleger Hans mit seinem großen Eimer und dem Wasserschlauch kommen. Hildegard freut sich und hüpfert und springt – „Juhuu“ heute ist Badetag!

*Massier abwechselnd mit deinen Händen den Rücken von oben nach unten: mal leichter und mal fester. Deine Finger berühren den Rücken und „springen“ von oben nach unten.*

Hans kommt in das Gehege und greift sich einen großen Schrubber. Jetzt steht die Nilpferddame ganz still und genießt, wie der Dreck vom Rücken gebürstet wird.

*Streiche mit deiner Bürste mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandere dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten (2mal).*

Nun schließt der Tierpfleger den Wasserschlauch an. Es fühlt sich fast wie Regen an, als das Wasser den Rücken des Nilpferds nass macht.

*Berühre ganz leicht mit deinen Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommel am Anfang langsam und werde dann schneller.*

**Dein LEBEN in GESUNDHEIT!**



Das Wasser hat im Zoogehege ein riesiges Schlammloch entstehen lassen. Das Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu wälzen.

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

Dann steht es auf. Hans hat inzwischen den Eimer voll Wasser gefüllt und kippt ihn mit einem großen Schwung über Hildegard aus.

*Mit beiden Händen großflächig über den Rücken streichen (3-5mal).*

Dann verlässt Hans das Gehege. Das Nilpferd Hildegard legt sich in den kühlen Matsch und schläft ein.