

Vijf massagespelletjes

Massage is ontspanning voor twee. Je hebt even volledige aandacht voor elkaar. Het masseren ontspant en brengt een druk hoofd tot rust. Verder geeft massage het bijzondere gevoel van onderlinge verbondenheid.



Vriendelijke aanraking is heel belangrijk, maar je mag een massage nooit opdringen aan iemand. Dan voelt het juist niet fijn.

Het is best wel spannend om elkaar aan te raken, vooral als dat iets nieuws is. Vraag eerst of de ander gemasseerd wil worden. Leg duidelijk uit wat je van plan bent om te gaan doen en vraag om instemming. Als iemand niet mee wil doen, is dat prima.

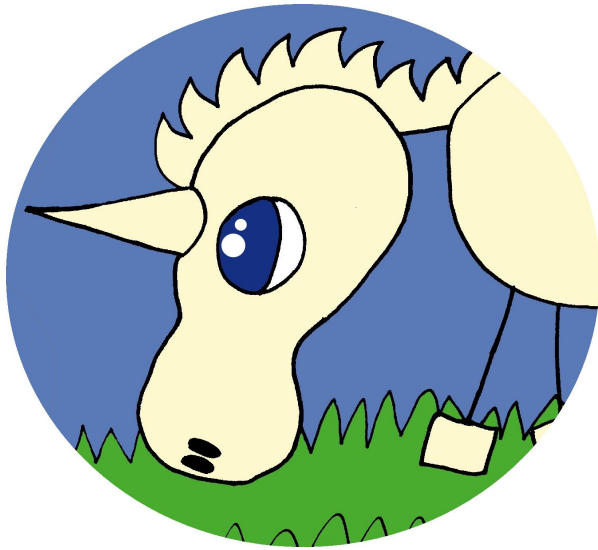
Deze massagespelletjes kun je met zijn tweeën doen, of in groepjes van twee als je met meer mensen bent. Degene die gemasseerd wordt, zit rechtop en wordt op hoofd, schouders en rug aangeraakt, op de kleding. De spelletjes zijn luchtig en fantasievol.

Veel plezier en ontspanning!

De vijf massagespelletjes zijn:

- De eenhoorn
- De kabouter
- Het elfje
- De tovenaars
- De draak

Massagespel: De eenhoorn



Kies wie eerst begint met masseren. Tijdens het masseren speel je dat je een eenhoorn ontmoet.

Ga achter elkaar zitten, gebruik kussentjes ofzo om fijn te zitten. Degene die gaat masseren zit achteraan en legt eerst rustig de handen op de schouders van de ander.

De masseur vertelt het eenhoorn-verhaal en masseert erbij.

Vraag af en toe of het masseren zo fijn is, òf zachter moet, òf harder moet.

Stel je voor dat je bij een waterval zit - **open handen als stromend water vanaf bovenkant hoofd via schouders over rug laten glijden**

Je hoort het getrappel van hoeven van een rennend dier - **met bolle handen een galop op de rug kloppen**

Het is een eenhoorn die met je wil spelen en je zachte duwtjes geeft met zijn hoorn- **prik zachtjes met een vinger een paar keer op de rug en schouders**

Jullie rollen samen door het gras - **masseer knijpend schouders en rug**

daarna gaan jullie samen onder de waterval - **maak waterdruppels met tien vingers, alsof je typt, vanaf bovenkant van hoofd, naar schouders en rug**

Je maakt een ritje op de rug van de eenhoorn - **zachtjes aan schouders heen en weer wiegen**

Er komen een paar vlinders naar je toegevlogen en die strijken met hun vleugels langs je rug - **handen losjes plat op de rug, van elke hand de duim en pink naar elkaar toe laten glijden (je handen komen ietsje los van de rug), en de handen weer plat op de rug. Al bewegend over de rug rondfladderen.**

Je zegt de eenhoorn gedag en de eenhoorn draaft weer weg - **met bolle handen een galop op de rug kloppen**

Massagespel: De kabouter



Kies wie eerst begint met masseren. Tijdens het masseren speel je dat je een kabouter ontmoet.

Ga achter elkaar zitten, gebruik kussentjes of zo om fijn te zitten. Degene die gaat masseren zit achteraan en legt eerst rustig de handen op de schouders van de ander. De masseur vertelt het kabouter-verhaal en masseert erbij.

Vraag af en toe of het masseren zo fijn is, of zachter moet, of harder moet.

Een klein kaboutertje loopt je rug op - **met**

twee vingers wandelen van onderkant rug naar schouder

Het kaboutertje is een beetje ondeugend en trekt zachtjes aan je oor - **zachtjes aan oorlel trekken**

Hij loopt via de bovenkant van je hoofd naar je andere schouder - **met vingers over hoofd wandelen naar andere schouders**

En trekt ook aan je andere oor - **zachtjes aan andere oorlel trekken**

Je rug is een mooie glijbaan! - **met twee vingers van onderkant nek naar beneden glijden**

Nog een keer! - **met twee vingers omhoog wandelen en naar beneden glijden**

En nog een laatste keer - **met twee vingers omhoog wandelen en naar beneden glijden**

De kabouter heeft een vriendje meegenomen - **aan twee kanten van de rug met de vingers omhoog wandelen**

Ze klimmen op je hoofd en gaan daar stoeien - **naar hoofd wandelen en daar met tien vingers zachtjes kloppen**

Dag kabouters, tot ziens- **met twee vingers van elke hand van hoofd via nek en rug naar beneden glijden.**

Massagespel: Het elfje



Kies wie eerst begint met masseren.
Tijdens het masseren speel je dat je een elfje ontmoet.

Ga achter elkaar zitten, gebruik kussentjes ofzo om fijn te zitten. Degene die gaat masseren zit achteraan en legt eerst rustig de handen op de schouders van de ander.

De masseur vertelt het verhaal over de elf en masseert erbij.

Vraag af en toe of het masseren zo fijn is, òf zachter moet, òf harder moet.

Het elfje vliegt boven je hoofd en laat wat elfenstof naar beneden dwarrelen - ***tik heel heel zachtjes met tien vingers bovenop het hoofd***

Het elfje zwaait met haar toverstok - ***maak met platte hand cirkels over de hele rug***

En met haar staf tekent ze iets op je rug - ***teken met je vinger een groot hart op de rug***

Even uitvegen - ***met platte hand de tekening rustig uitvegen***

En ze tekent nog iets anders - ***teken met je vinger een ster***

Weer uitvegen - ***met platte hand de tekening rustig uitvegen***

En de laatste tekening - ***teken met je vinger een cirkel met daarin twee stipjes als ogen en een lachende mond***

Het elfje draait zich om en veegt de laatste tekening uit met haar vleugels - ***met twee handen tegelijk van binnen naar buiten strijken***

Ze vliegt weg en er dwarrelt nog een beetje elfenstof op je hoofd en schouders - ***tik heel heel zachtjes met tien vingers bovenop het hoofd en schouders***

Massagespel: De tovenaar

Kies wie eerst begint met masseren.
Tijdens het masseren speel je dat je een vriendelijke tovenaar ontmoet.

Ga achter elkaar zitten, gebruik kussentjes of zo om fijn te zitten. Degene die gaat masseren zit achteraan en legt eerst rustig de handen op de schouders van de ander.

De masseur vertelt het verhaal over de tovenaar en masseert erbij.

Vraag af en toe of het masseren zo fijn is, of zachter moet, of harder moet.



Stel je voor dat je in het bos onder een boom zit, er dwarrelen blaadjes op je hoofd - **met open, losse handen van bovenkant hoofd zachtjes met vingers tikkend naar de schouders**

Je voelt de stam van de boom tegen je rug - **met beide onderarmen tegen rug duwen**

De tovenaar van het bos, komt huppelend naar je toe - **klop met platte handen op de rug**

Met een toverspreuk veegt de tovenaar de blaadjes van je af - **maak vegende bewegingen met platte handen over hoofd, schouders en rug**

De tovenaar zet zijn muts op je hoofd - **leg handen zachtjes op hoofd**

Uit de muts kruipt een klein muisje - **loop met vijf vingers rondjes op hoofd**

Het zijn twee muisjes, ze springen op en neer op je rug - **met tien vingers tikken op de rug, over de hele rug**

De tovenaar probeert de muisjes te pakken - **met twee handen vegende / pakkende bewegingen over rug maken**

Als de tovenaar weggaat, legt hij als afscheid zijn handen op je schouders - **leg handen op schouders**

Massagespel: De draak



Kies wie eerst begint met masseren. Tijdens het masseren speel je dat er een vriendelijke draak is, die even op bezoek komt.

Ga achter elkaar zitten, gebruik kussentjes of zo om fijn te zitten. Degene die gaat masseren zit achteraan en legt eerst rustig de handen op de schouders van de ander. De masseur vertelt het draak-verhaal en masseert erbij.

Vraag af en toe of het masseren zo fijn is, of zachter moet, of harder moet.

De draak komt aangevlogen, je voelt de adem van de draak - **warm blazen in nek en door haren**

en je voelt het gewapper van zijn vleugels - **wapper met handen**

de draak landt voorzichtig op je schouders - **tien vingertoppen trappelend duwen en dan stil houden**

de staart van de draak zwiept over je rug - **met onderarm over rug heen en weer bewegen**

De draak heeft zin om even heen en weer te rollen - **met knokkels voorzichtig rollen en duwen op de rug**

De draak gaat slapen en maakt een lekker plekje in het gras om te gaan liggen - **met platte handen op rug drukken**

de draak gaat liggen - **met twee onderarmen op rug duwen**

en valt in slaap - **zachtjes snurken en in nek blazen**

de volgende dag wordt de draak weer wakker - **zachtjes met vuisten masserend duwen**

klimt weer naar je schouders - **met vingertoppen duwen / klimmen naar schouders**

en vliegt weer weg - **wind wapperen met handen**