

Sommerregen-Massage

Ein Tag im Sommer. Es ist warm und der Wind treibt graue Wolken über das Land.	Wind: Beide Handflächen streichen gleichmäßig über den Rücken hin und her.
Die Wolken werden dunkler und es beginnt schon leicht zu regnen Einzelne Tropfen fallen herab.	Einzelne Regentropfen: die Zeigefinger-Fingerspitzen berühren im Wechsel sacht den Kopf, dann die Schultern, die Oberarme, Unterarme, den Rücken.
Der Regen wird stärker ...	Regen: alle Fingerspitzen berühren mit etwas mehr Druck den Kopf, die Schultern, die Oberarme, die Unterarme, den Rücken.
... und stärker, so dass es jetzt richtig vom Himmel schüttet.	Starker Regen: mit beiden flachen Handinnenflächen im Wechsel die Schultern, die Arme und den Rücken wohldosiert abklatschen.
Kleine Hagelkörner mischen sich in den Regen.	Hagelkörner: Daumen-Zeigefinger-Mittelfinger geben zusammen Druck auf den Kopf, die Schultern, die Arme und den Rücken.
Die dicken, dunklen Regenwolken ziehen vorüber und der Regen wird weniger.	Regen: alle Fingerspitzen berühren mit etwas mehr Druck den Kopf, die Schultern, die Oberarme, die Unterarme, den Rücken.
Nur noch einzelne Tropfen fallen vom Himmel auf unseren Körper.	Einzelne Regentropfen: die Zeigefinger-Fingerspitzen berühren im Wechsel sacht den Kopf, dann die Schultern, die Oberarme, Unterarme, den Rücken.
Wind kommt auf und trocknet unsere Haut.	Wind: Beide Handflächen streichen gleichmäßig über den Rücken hin und her.
Die Wolken reißen auf und die Sonne kommt heraus und wärmt unseren Körper.	Sonne: Handflächen intensiv aneinander reiben, so dass die Handinnenflächen warm werden und dann die durch das Reiben erwärmten Handflächen auf den Rücken des Vordermanns legen. Evtl. wiederholen: Hände reiben, Auflageposition ändern.
Ein leichter Wind lässt uns die Wärme der Sonne spüren und streichelt uns.	Wind: beide Handflächen streichen sanft den Rücken aus.

Kurze Ruhepause zum Nachspüren lassen.