

MASAŻ PLECÓW

Teraz zaczynamy lekcję masażu.

Pierwsze zadanie:

Masaż pleców

Spokojnie, powoli z wyczuciem

Ale to przyjemne!

Masuj, masuj plecy

Masuj, masuj plecy

Taki dotyk leczy

Gdy nabierzesz wprawy

Masuj plecy dla zabawy.

A teraz pora na ugniatanie. Wyobraź sobie,
Że plecy twojego kolegi to misa pełna ciasta na pączki.

Ugniataj, więc, ugniataj

Tak właśnie rób – ugniataj

Gdy nabierzesz wprawy

Masuj plecy dla zabawy

Lubisz jeździć na nartach?

Masz teraz świetną okazję spróbować tej techniki.

Niech twoje ręce przemienią się w narty! Ale fajnie!

Zjeżdżasz w górę, zjeżdżasz w dół – po plecach kolegi

Gdy nabierzesz wprawy zjeżdżaj dla zabawy.

A teraz będzie drapanie, tak miłe i przyjemne, jak drapanie małego kotka.

Drapu, drapu, drapu, drap...

Drapu, drapu, drapu, drap...

Wesołe drapanie – pazurków skrobanie

Gdy nabierzesz wprawy

Drap jak kotek dla zabawy.

Teraz pora na coś zupełnie specjalnego. Wyobraź sobie, że
plecy twojego kolegi

to prawdziwe pianino – a ty jesteś pianistą

tam tam ta ram tam tam.

Niech twoje palce grają jak na pianinie

Gdy nabierzesz wprawy

Graj tak dla zabawy.

Kończymy lekcje tak, jak zaczęliśmy

Masowanie pleców jest takie przyjemne.

Masuj, masuj plecy

Masuj, masuj plecy

Taki dotyk leczy

Gdy nabierzesz wprawy

Masuj plecy dla zabawy.

Następnie następuje zamiana i rodzic wykonuje masaż, wsłuchaj się w potrzeby swojego dziecka. W chwilach napięcia, narastającego stresu proponuję wykonać masaż ten lub jakikolwiek. Czekam na państwa odczucia. Czy moja propozycja była pomocna?