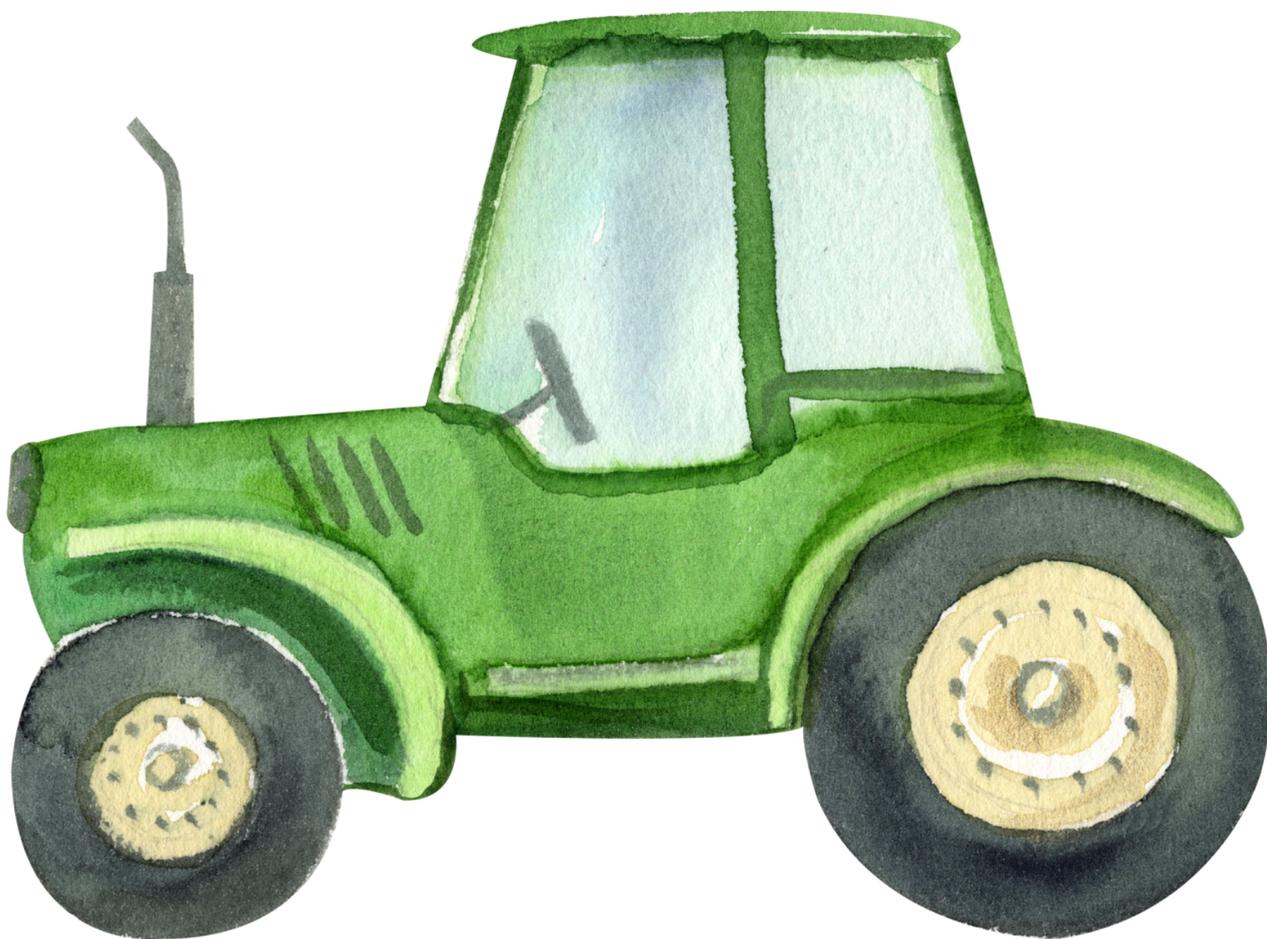




MAISHÄCKSELMASSAGE



MARIA LIDL

WWW.IHREGESUNDHEITSEXPERTIN.DE



MAISHÄCKSELMASSAGE

*Kinder über die Knie legen oder auf eine bequeme Unterlage / Bett.
Angenehme Atmosphäre schaffen, sich bewusst etwas Zeit nehmen.
Handy weglegen.*

Wer möchte, kann als Besonderheit einen Maiskolben bereitlegen, den man zum Ende der Massage genau betrachtet, bespricht wer Mais isst, was man aus Mais herstellen kann und fühlen, wie sich der Mais anfühlt.

Einleitung:

Im April beginnt der Bauer seine Felder vorzubereiten, damit es im Herbst Futter für die Tiere zu ernten gibt. Lege dich auf den Bauch und spüre am Rücken die Schritte vom Anbau bis zur Ernte.

Wir suchen uns einen Acker für den Maisanbau aus (Mit den flachen Händen über den ganzen Rücken streichen, „hier habe ich einen schönen Acker gefunden“). **Es geht los. Zuerst müssen wir die Fläche ackern** (mit den Fingern in einer Linie etwas „graben“).



1



MAISHÄCKSELMASSAGE

So lockern wir die Erde auf (über den ganzen Rücken willkürlich „auflockern“) **und bereiten das Feld für das Ansäen vor. Nun hängen wir die Kreiselegge am Traktor an** (beide Handflächen von den Seiten zur Mitte zusammenschieben).

Jetzt fahren wir mit der Kreiselegge vorsichtig über das geackerte Feld (über den gesamten Rücken locker mit allen Fingern tippeln und wischen). **Die Egge macht den Boden nach dem groben Ackern gleichmäßig fein.**

Fleißig haben wir geackert und geeggt. Der Acker ist nun bereit für die Maiskörner. Da brauchen wir die Sämaschine. Wir hängen die Egge ab (beide Handflächen von der Mitte nach außen schieben) **und bringen die Sämaschine am Traktor an** (beide Handflächen von den Seiten zur Mitte zusammenschieben).

2



MARIA LIDL

WWW.IHREGESUNDHEITSEXPERTIN.DE



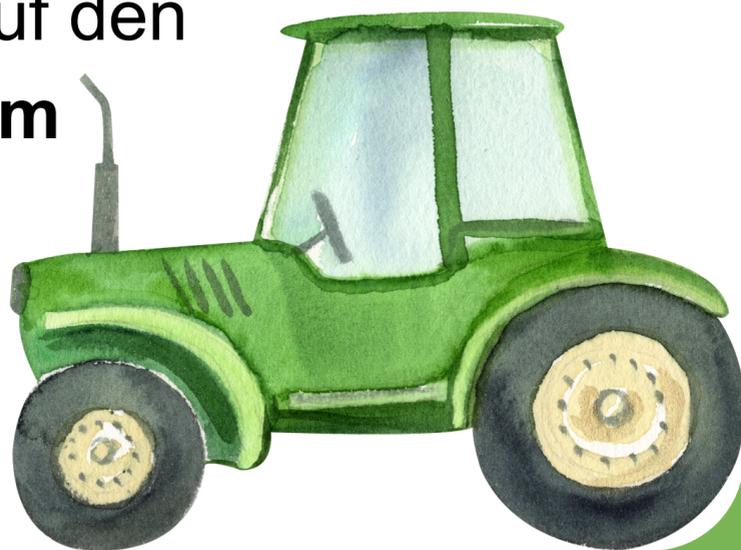
MAISHÄCKSELMASSAGE

Langsam fahren wir mit der Sämaschine über den Acker. Sie macht einen Schlitz in die Erde und legt gleichmäßig ein Maiskorn nach dem anderen in die Erde (mit einem Finger entlangstreifen und dort, wo schon der Schlitz gemacht wurde, gleichmäßig mit einem Finger immer wieder tippen – Maiskörner ablegen). Mehrere Reihen haben wir angesät.

Was braucht der Mais jetzt, um wachsen zu können? -Richtig, Regen und Sonne. Sanft tröpfelt der Regen auf den ganzen Acker (mit den Fingern von oben nach unten über den Rücken tippeln). Er macht die Erde nass und hilft dem Maiskorn zu keimen.

Oh, da kommt die warme Sonne hervor. Sie scheinen vom Himmel (die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen). Schön wie warm das ist, oder?

3



MARIA LIDL

WWW.IHREGESUNDHEITSEXPERTIN.DE



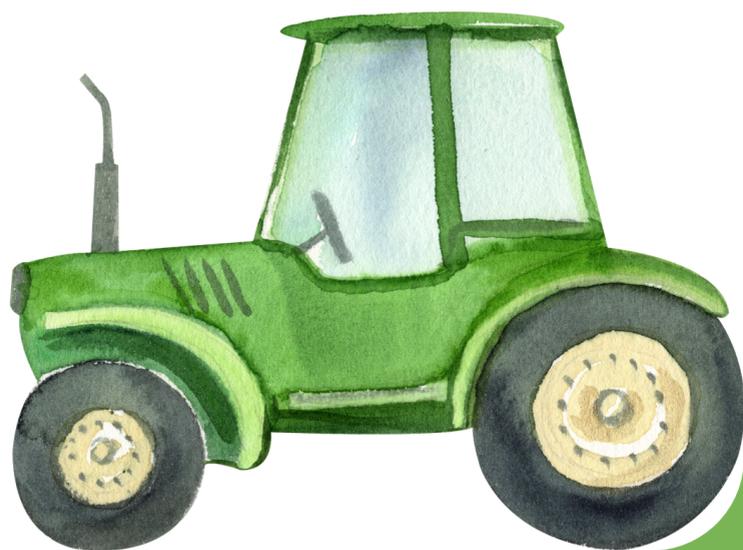
MAISHÄCKSELMASSAGE

Der Regen und die Sonne lassen die Maiskörner im Boden keimen – spürst du wie die ersten Keime aus den Körnern wachsen? (mit einem Finger kleine „Keime“ malen) Tag für Tag wird der Mais immer größer und größer (kleine Keime immer größer malen). Schon bald bekommt der Mais auch Blätter (einen langen Stiel auf den Rücken malen, mit den flachen Händen Blätter darauf drücken)

Oh, und da sieht man schon den ersten Maiskolben am Stiel wachsen. Hinter grünen Blättern wächst Korn an Korn (Körner eng an einer Stelle nebeneinander auf den Rücken tippen).

Nach vielen warmen Sommertagen, an denen die Sonne fleißig schien (die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen) ist der Mais reif und kann geerntet werden.

4



MARIA LIDL

WWW.IHREGESUNDHEITSEXPERTIN.DE



MAISHÄCKSELMASSAGE

Der große Maishäcksler kommt angerollt (mit den Händen über den Rücken rollen). **Er schneidet mit dem Schneidwerk die Maisstiele ab und häckselt sie anschließend klein** (über den ganzen Rücken mit den Händen drehende kräftige Berührungen platzieren).

Geschafft der ganze Acker ist geerntet (den Rücken zum Abschluss von oben nach unten ausstreichen) **und die Tiere haben Futter für den Winter zum Fressen** (den Rücken etwas „anknabbern“ mit den Händen).

Danke für Deine Hilfe! Schön waren der Maisanbau und die Maisernte.

5



MARIA LIDL

WWW.IHREGESUNDHEITSEXPERTIN.DE