

MASSAGE²⁶

10 minutter



OBS.! Husk, at det altid er frivilligt, om man vil deltage.

Beskrivelse:

1. Alle sidder i en cirkel og vender sig mod højre.
2. Alle lægger venstre hånd oven på venstre skulder på den, der sidder foran dem, og bruger deres højre hånd til at massere/tegne forsigtigt på vedkommendes ryg.
3. Fortæl eleverne, at I skal tage jer tid til at gøre noget venligt for hinanden. I skal på samme tid både modtage og give massage. Fortæl eleverne, at man kun skal massere hinanden på ryggen, men ikke lige oven på rygsøjlen. Understreg, at massagen skal være rar for alle.
4. Massagen kan tage udgangspunkt i en historie, som fagpersonen fortæller (fx en historie om vejret: Solen skinner, det regner, det blæser osv.), mens fagpersonen demonstrerer for eleverne, hvordan de skal massere hinanden.
5. Lav seks-otte forskellige massagebevægelser i løbet af ca. fem minutter, fx:
 - Lange strøg med håndfladen (regn)
 - Cirkelbevægelse med håndfladen (sol)
 - Små bløde prikker med fingerspidserne (sne)
 - Zigzagbevægelser med håndfladen (lyn)
 - Let klappen med håndfladen (hagl)
 - ...
6. Slut af med lange strøg med håndfladen.

Forslag til efterfølgende dialog

- Hvordan var det at give massage?
- Hvordan var det at modtage massage?
- Hvad er vigtigt at være opmærksom på, så massagen er rar for den, der modtager?
- ...