



MASSAGEHISTORIE

LIV I SKOVEN

INSTRUKTION TIL ELEVERNE

NU SKAL I PRØVE EN MASSAGE HISTORIE – I SKAL VÆRE TO SAMMEN.

Den ene skal lægge sig på maven.

Giv dig selv lidt tid til at mærke efter så du ligger rigtig godt.

Læg gerne med armene ned langs siden, luk øjnene
– så er det nemmere for dig at slappe af og mærke dig selv.

Den der sidder ved siden af, starter med at sidde nede ved fødderne.
Så rykker man sig stille og roligt i løbet af historien, for bedre at kunne nå de steder
på kroppen der skal masseres.

Det er vigtigt at man giver en rigtig god oplevelse til den der får massage
– det bliver din tur bagefter.

I skal begge følge med i historien og mærke bevægelserne,
hvad enten du får massage eller giver massage.

Når du giver massage, skal du fortsætte med at massere det samme sted,
indtil du gennem historien hører hvor du nu skal massere.



ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

MASSAGEHISTORIE

LIV I SKOVEN

MASSAGEHISTORIEN

NU SKAL I HØRE OM LIV.

Denne her efterårsdag skinner solen og Liv skal i skoven, sammen med sin ven Ask.

Inde i skoven vokser der masser af mos, det er blødt og dejligt og de kan mærke det bløde mos under fødderne.

Masser nu først den ene fod. Og derefter en tå ad gangen, lige så forsigtigt og blødt, uden at det kommer til at kilde. Skift nu til den anden fod. Og derefter tærerne, masser tærerne en efter en.

I skoven vokser der også bregner og græs. Liv kan mærke græsset på sine ankler og lægge.

Masser først den ene ankel. Bevæg derefter fingerspidserne op ad den ene læg, og masser læggen med en fejende bevægelse.

Masser dernæst den anden ankel. Og bevæg langsomt fingerspidserne op ad læggen, med en fejende bevægelse.

Liv får øje på en rævegrav. Der er små søde ræveunger der leger i solen. Liv sætter sig på en træstub på god afstand, bag en busk, og ser på de små legende ræveunger.

Hold hænder og fingre strakte og lave en bløde hakkende bevægelse med siden af hånden, på det ene lår. Og dernæst bløde hakkende bevægelser på det andet lår.

Liv og Ask går videre gennem skoven og får øje på en egerne-familie, der kravler op i en trækrone. Liv læner sig op ad en træstamme, for bedre at kunne stå helt stille. Hun mærker træstammen støtte hende i ryggen.

Læg hænderne på hver side af rygsøjlen, helt nede ved lænden. Lad håndfladerne klatre op ad ryggen med lette tryk, på hver side af rygsøjlen. Gentag det nogle gange.

Nu skal Liv og Ask igennem et tæt buskads. Liv er nødt til at bruge hænderne og armene, for at komme frem. Først skubber hun grene væk med den ene arm.

Masser først overarmen. Og dernæst underarmen.

Nu kan hun komme lidt ind, men hun er nødt til at skubbe flere grene væk og hun bruger den anden arm.

Masser først overarmen. Og dernæst underarmen.



På den anden side af buskadsen står der nogle store egetræer. Der er faldet agern ned på jorden, så Liv og Ask samler agern op. Liv samler først et agern op med den ene hånd. Og hun mærker den med fingrene, hvordan den føles glat på overfalden.

Masser den ene hånd. Og dernæst fingrene, en finger ad gangen, fingerled for fingerled.

Så samler hun et agern op med den anden hånd. Og mærker også den med fingrene.

Masser den anden hånd. Og dernæst fingrene, en finger ad gangen, fingerled for fingerled.

Så kommer der et vindpust, der får bladene til at falde ned fra træerne. Det er som om det sner med blade, i alle efterårets farver. Og hun mærker bladene strejfer hende på hovedet, og over hele kroppen.

Lad forsigtigt og langsomt fingerspidserne duppe fra toppen ad hovedet. Ned ad baghovedet. Ned ad nakken. Og hele vejen ned ad ryggen. Og benene. Gentag det et par gange.

Det var en dejlig tur i skoven. Det var spændende at se dyrene. Dejligt at se og mærke efteråret, samme med venen Ask. Liv føler sig glad og godt tilpas.

Nu er historien slut.

Bliv liggende et stykke tid. Mærk efter hvordan det føles i kroppen, efter du har fået massage. Imens sidder den der har givet massage, helt stille.

Kan du mærke fødderne, kan du mærke benene, maven, ryggen, armene, hovedet, kan du mærke at du er afslappet i kroppen?

Langsomt sætter du dig op, ser på den kammerat der har givet dig massage og siger "Tak for massagen".

Så bytter I plads, sådan at den der gav massage nu, er den der skal ned at ligge og få massage.

God fornøjelse.

