

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.

MASSAGEHISTORIEN

NU SKAL I HØRE OM ASK OG HAVDYRENE.

Ask er ved stranden og er nysgerrig efter at se dyrene under havets overflade.

Ask går hen til vandkanten og stikker den ene fods tær i vandet, og han mærker alle tærne i vandet.
Masser tærne, en efter en, tåled for tåled, så det føles rart for den der får massage.

Og han mærker hele foden i vandet.
Masser foden, under foden og på fodryggen.

Så stikker han den anden fods tær i vandet og han mærker alle tærne i vandet.
Masser tærne, en efter en, tåled for tåled.

Og han mærker hele den anden fod i vandet.
Masser foden, under foden og på fodryggen.

Ask tager et skridt ud i vandet, så det når ham til anklerne og bølgerne skvulper op ad læggene.
Masser først den ene ankel og lav dernæst fejende bevægelser op ad læggen. Masser så den anden ankel og lav fejende bevægelser op ad den anden læg.

Ask går lidt længere ud og han lægger sig på maven i vandet, han mærker vandet på hele kroppen.
Lav fejende bevægelser fra hovedet og helt ned til benene.

Det er sjovt at ligge og kigge ned i vandet, han kan se sandbunden, flotte sten og tang og han kan se en masse liv under vandet.

Det første han får øje på, er en reje.
Den bevæger sig lige så roligt hen over havbunden, med sine mange små ben.
Lav en behagelig hakkende bevægelse, med siden af hånden, på låret ovenover knæet og fortsæt bevægelsen lidt op. Så er det det andet lår, lav igen en behagelig hakkende bevægelse med siden af hånden på det andet lår.

Nu får Ask øje på en lille fladfisk.
Den er svær at få øje på, fordi den ligner sandbunden og den ligger helt stille. Den ligger på maven.
Tryk lidt på ryggen med flad hånd, så den du giver massage, mærker sin mave imod underlaget. Pres ikke for meget og ikke for lidt.

Ud af den ene øjenkrog får Ask øje på en flok sæler, der svømmer ude på det dybe vand. De er flotte, med deres mønstrede pels.
Tegn med spredte fingre, bølgeformede striber hen over ryggen. Gør det på hele ryggen, flere gange, bølgeformede bevægelser med spredte fingre.

Op af en sten ligger der en søstjerne.
Den ligger helt stille og trykker sig op af stenen, som om den gemmer sig. Den ser sjov ud, med dens arme og bittesmå sugekopper.

Masser først den ene arm, start med overarmen. Lav små behagelige klemmende bevægelser med hænderne. Fortsæt ned til underarmen og masser underarmen. Masser så den anden arm. Start øverst på overarmen og fortsæt langsomt ned til underarmen.

På den anden side af stenen er der en krabbe, den er ved at spise noget med sine kløer. Den bruger sine kløer ligesom vi bruger vores hænder og fingre.
Masser først den ene hånd. Derefter fingrene, ene for en, fingerled for fingerled. Masser dernæst den anden hånd. Og fingrene, en ad gangen, led for led.

Oven på stenen vokser der tang med lange grønne blade. Tangen ligner blødt hår, der langsomt bevæger sig med en glidende bevægelse med vandstrømmen.
Lad fingrene glide igennem håret, eller oven på håret, langsomt og forsigtigt. Pas på at fingrene ikke kommer til at sidde fast.

Nu vil Ask op og have varmen.
Og han lægger sig op i sandet og mærker solen varme kroppen.
Lav en fejende bevægelse fra hovedet og helt ned til fødderne. Gør det gerne nogle gange. Fejende bevægelse, helt oppe fra hovedet og ned til fødderne.

Nu er historien slut.

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 massage".

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

God fornøjelse.