

En stund i värmen

■ En massagesaga för dig själv

Före övningen: Ställ en stol så den står fritt i rummet. Ta gärna av dig skorna. Provluta dig framåt och kolla att du når dina tår utan att slå huvudet i något. Luta dig därefter tillbaka mot ryggstödet och låt berättelsen ta dig vidare.

Högläsning:

Sätt dig bekvämt och tänk att du sitter ute på en stol en solig morgon. Din andning flyter lugnt och kravlöst in och ut genom din näsa. Du känner hur solens strålar börjar värma din hårbotten. Lägg händerna mot din hårbotten och massera den med mjuka men bestämda små cirklar. **Paus.**

Låt händerna glida ner på din nacke. Känn hur värmen flyttar sig ner längs din nacke medan du låter dina händer glida ner och upp längs nacken med masserande tag. Du hör i tankarna fåglarna kvittra och vinden susa. **Paus.**

Värmen flyter vidare till dina axlar där du trycker ner musklerna med dina starka fingrar som om du skulle trycka på knapparna på en trumpet. Låt fingrarna flyttas med knapptrycken nedåt mot bröstkorgens övre del. **Paus.**

För höger hand i kors över bröstet och för fingrarna upp och ner mot nyckelbenet med bestämda masserande glidande rörelser längs bröstkorgens övre del. Upprepa rörelserna med vänster hand. **Paus.**

Flytta sedan vardera handen så att de landar på övre delen av den motsatta armen. Kläm om armarna med masserande tag så att du vandrar med händerna ut mot handflatorna och tillbaka upp igen. **Paus.**

Låt händerna vila på axlarna en liten stund. Känn hur dina axlar landar nedåt från dina öron och hur värmen i armarna och axlarna sprids medan du andas in och ut genom näsan några gånger. **Paus.**

Låt sedan dina handflator landa i famnen. Känn hur värmen sprids från dem mot dina lår. Sväng fingerspetsarna utåt och tummarna mot insidan av låret. Tryck turvis med båda händerna, som om en katt skulle trampa på dina lår, känn speciellt efter hur det känns på utsidan av dina lår. **Paus.**



Låt händerna vandra mot dina knän. Ge utsidan av knäna lite extra kärlek i form av rullande masserande rörelser. **Paus.**

Låt fingrarna vandra ner längs smalbenen i mjuka masserande rörelser ända ner till dina tår. Landa med din överkropp ner i din famn. Låt huvudet och armarna hänga mot golvet. Huvudet och nacken känns tunga och de hänger helt avslappnat ner mot golvet medan din bröstkorg vilar i din famn. Låt händerna vila på fötterna helt kravlösa och avslappnade. Känn hur värmen från solen är närvarande i alla dina kroppsdelar. Stanna där i några avslappnade andetag. **Paus.**

Väck kroppen igen genom att låta fingrarna vandra över fötterna. Kläm på smalbenen medan du vandrar upp längs med dem upp till dina lår. Fortsätt rytmiskt trycka på låren och låt sedan händerna stanna upp i din famn. Förläng ryggraden genom att föra övre delen av ditt huvud mot taket som om du försöker nå solens värmande strålar. Rulla sedan axlarna bakåt några varv i takt med några lugna andetag. Andningen flyter in genom näsan medan axlarna lyfts och ut medan de sänks ned igen. Andas några långsamma och djupa andetag och fokusera på att utandningen är så avslappnad som möjlig. **Paus.**

Din kropp tackar dig för att du tog dig lite tid för att lyssna på den och att du gav den lite extra uppmärksamhet. Tacka också dig själv för att du tog hand om ditt välmående. **Paus.**

Kom sedan långsamt tillbaka till denna stund genom att långsamt öppna dina ögon igen ...

Diskussion efteråt: Hur känns det i kroppen nu? Märkte ni en förändring i stressnivån? Är detta något ni vill göra igen? Hur gör ni för att lugna tempot under vardagen?