

Berättande massage - Väder Massage



Målsättning: Målet är att främja avslappning, minska spänningar och främja välbefinnandet. Genom att kombinera massage med en avkopplande berättelse skapas en meningsfull och avkopplande upplevelse som främjar kropp och själ. Denna aktivitet kan göras tillsammans med en person eller i en grupp och kan utföras sittande eller liggande, beroende på deltagarnas funktionsförmåga.

Inledning:

- Skapa en lugn och avslappnande miljö med en ljudfil med ljud av regn och åska: (du kan t.ex. använda dig av <https://youtu.be/49ndEkL6hbc?si=hYgVEzb-0elgFmSy>)
- Börja med att förklara aktiviteten

Berättelse: Väder massage

- *Det börjar duggregna. Små droppar studsar ner från himlen*
 - **(Rörelser:** Fingertopparna används för att försiktigt knacka på axlarna, armarna, axlarna och mycket försiktigt huvudet.)
- *Vinden tar fart och böjer träden.*
 - **(Rörelser:** Gör en handborstande vindrörelse längs ryggen)
- *Det börjar regna hårdare.*
 - **(Rörelser:** Gör kraftigare knäpprörelser med fingrarna. på axlar, armar och skuldror.)
- *Åskan dånar och blixtrar, vinden rör sig framåt i cirklar*
 - **(Rörelser:** Gör snurrande rörelser på parets rygg med din handflata)
- *Åskan för också med sig en liten hagelskur.*
 - **(Rörelser:** knåda lätt i axlarna)
- *Den svala luften blåser och du känner dig frusen.*
 - **(Rörelser:** Ta tag i axlarna och skaka försiktigt, som om den andra fryser)
- *Vinden för bort molnen.*
 - **(Rörelser:** Gnugga ryggen med fingrarna från höger till vänster och vänster till höger.)
- *En stor regnbåge verkar ha dykt upp på himlen.*
 - **(Rörelser:** Rita en stor båge på ryggen med fingrarna från höger till höger vänster till vänster och vänster till höger.

- *Solen tittar fram och börjar värma.*
 - **(Rörelser:** Gör mjuka rörelser, smekningar, med händerna från huvudet till axlarna, rygg och armar.)

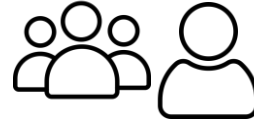
Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Berättande massage kan pågå i 15-30 minuter, beroende på deltagarnas önskemål.
Denna aktivitet kan utföras i en grupp eller med minst två deltagare. Om det inte finns två deltagare kan massagen utföras med en deltagare och en vårdpersonal.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutionens material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag