

Berättande massage - Vid lägereld



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 knastrande brasa: (du kan t.ex. använda dig av <https://youtu.be/kzefvtsfAWQ?si=m2XHJvOnhbvUUplm>)
- Börja med att förklara aktiviteten

Berättelse: Vid lägereld

KLAPPA MED HÄNDERNA LÄTT PÅ RYGGEN

- Du går i en underbar gammal skog. Du har gått längs stigarna länge, som har slingrat sig genom terrängen. Ibland har du klättrat högt, och ibland har du gått ner till frodiga dalar. Du har följt den markerade vägen mot rastplatsen hela tiden. Du kommer till en öppen plats vid dammens strand, där du kan se lägerelden som är redo.

PRESSA MED HANDEN

- Du samlar fortfarande torra kvistar och barkbitar runt lägerelden som tändare. Lyckligtvis finns det en hög nära lägerelden. Med dem kan du enkelt göra en anständig eld.

RULLA LÄTT MED HANDEN, CIRKULÄRA RÖRELSER

- Du ordnar ved och tändar med en tändsticka. En låga tänds snabbt. Du blåser lugnt på elden tills den tar eld på flera ställen och lågorna växer i storlek.

HORISONTALT DRAG MED HANDFLATAN ÖVER ÖVRE RYGGEN

- Det blåser en liten bris från dammen, så du måste gå undan en stund, i lä från röken. Ditt sinne lugnar ner sig och du sätter dig på klippan i närheten. Du tittar på lågorna och lägerelden du gjort.
- Du tar fram mellanmålet och öppnar termoserna, det doftar kaffe. Du njuter av lugnet och kaffet.

KNÄPP MED FINGRARNÄ PÅ OLIKA STÄLLEN OVANFÖR DELTAGAREN

- En underbar tystnad omger dig. Tystnaden bryts bara stundvis med enstaka gnistor
- Fåglarnas sång kan höras då och då i dammen, ibland närmare och ibland längre bort från omgivningen.

STRYKNING MED HANDEN

- Här vilar sinnet och bekymmer försvinner. Det är underbart att bara vara och sitta och njuta av brasan, värmen som glöder från lågan och lägerelden.
- Doften av skog, frisk luft och naturljud laddar batterierna. Snart kommer du att vara full av energi igen och redo att fortsätta din resa för idag.

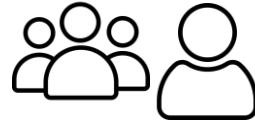
Tid: Kort



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 ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag