

Berättande massage - Skogens Svala



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 naturljud (du kan t.ex. använda dig av Slappna av med lugnande skogsljud: <https://youtu.be/GBlpZD3sYXg?si=qjIOTqm0Isa2LNjJ>)
- Börja med att förklara aktiviteten

Berättelse: Skogens Svala

Låt oss följa med Skogens Svala på en avkopplande resa genom den förtrollade skogen. Luta dig tillbaka, stäng ögonen och slappna av medan du lyssnar på vattnets stilla sus och fåglarnas kvitter.

- Ta en bekväm ställning och andas djupt in. Känn hur luften fyller dina lungor och andas långsamt ut.
- Skogens Svala börjar sin resa genom att följa vattnets väg. Svalan sänker sina fjädrar mjukt på din rygg (sänk dina fingertoppar på den äldres rygg) och simmar längs flodens mjuka strömmar (gör lätta cirklar).
- Vi når en dold källa i skogen (använd fingertopparna för att skapa små cirkulära rörelser på ryggen, som om vattnet från källan strömmar). Känn det svalkande och rena vattnet som lugnar din kropp.
- Lyssna till fåglarnas sång när de kvittrar från trädtopparna (använd fingertopparna för att efterlikna fågelns fotavtryck på rygg och axlar).
- Nu flyger svalan till en öppen äng där blommor växer i överflöd (skapa mjuka svepande rörelser över ryggen). Svalan landar i ängen av blommor och mjukt gräs.
- Himmels moln flyter ovanför svalan (använd fingertopparna för att skapa långa, mjuka strykande rörelser över ryggen, likt molnen på himlen).
- Bredvid ängen finns en skogsglänt. Svalan blir nyfiken och flyger närmare. Svalan flyger längs skogens stigar (använd handflatorna för att skapa tryck bredvid ryggraden, på båda sidorna).
- Natten närmar sig, och Skogens Svala sätter sig på en trädgren (skapa nu mjuka, cirkulära rörelser med fingertopparna längs ryggen). Svalan känner känslan av stillhet i natten. Skogen tystnar, (använd mjuka, svepande rörelser med handflatorna över ryggen) svalan andas djupt in.

- Nu är berättelsen slut - öppna långsamt ögonen när du är redo.

Du kan även använda dig av Folkhälsans *Parövning med en massageberättelse*:

https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/chilla/chilla-seniorer_parovning-med-berattelse.pdf

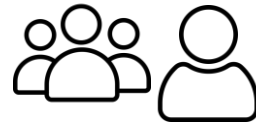
Tid: Kort



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