



## Taktil rygmassage

- Der kan sættes lidt afslappende instrumental musik på fx [http://viewpure.com/t61vi0\\_H-qw](http://viewpure.com/t61vi0_H-qw)
- Eleverne finder sammen to og to. Ved ulige antal, kan tre elever sidde bag hinanden.
- En elev sidder på stolen og ligger evt. ind over bordet. Den anden elev giver rygmassage.
- Fortæl at det er meningen, at det skal føles rart for den, der modtager. Der må aldrig masseres direkte på rygsøjlen! Bed eleverne kommunikere undervejs - er det rart? for hårdt/blidt? etc.
- Demonstrér de 5 bevægelser og lad derefter eleverne bytte plads.
  1. **Glidestrøg:** Gives med flad hånd fra side til side eller ned langs begge sider af rygsøjlen.
  2. **Cirkelstrøg:** Den flade hånd bevæges i små eller større cirkler over hele ryggen.
  3. **Dupning:** Fingerspidserne dupper let. Kan fx også anvendes i hovedbunden.
  4. **"Gnubbemassage":** Med lukkede hænder gnubbes, der på hver side af rygsøjlen
  5. **Klap:** man klapper med flad hånd eller med håndkanten let skiftevis med højre og venstre hånd .
  6. Slut af med glidestrøg ned af ryg, skuldre og arme og sig tak for massagen.

### Variation:

- Lad en fortælling danne rammen om massagebevægelserne (eksempel på link nedenfor).

Se mere her:

<http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/taktil-rygmassage>