

Messagesagor

Solsagan

Det var en gång ett sommarland, där solen lyste varm och skön och värmdes alla blommorna och träden, djuren och människorna.

Gör cirklar med handflatorna från mitten av ryggen. De blir större och större.

Solens strålar var ljuvliga och kändes sköna.

Spreta med fingrarna från mitten med fingertopparna åt alla håll.

En dag täcktes himlen av många stora tjocka moln. Molnen var så stora att solen inte syntes mer.

Gör cirklar med fingertopparna över hela ryggen.

Det började blåsa. Först lite grann och sedan allt mer. Det blåste upp till höststorm. Träden vajade och bladen virvlade i vinden.

För handflatorna växelvis från nacken och axlarna ner till rygglutet.

Det började regna. Regnet öste ner. Det blev blött och stora vattenpusslar överallt som barnen hoppade i.

Trumma med fingrarna över ryggen.

Sedan blev det kallare och vintern tog vid. Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor dalade sakta till marken. Allting blev vitt och vackert och det blev alldeles tyst.

Trumma lättare och långsammare.

Det enda man kunde se var en liten katt som klättrade upp, och en till, och en till som satte sig och började spinna.

Vandra med två fingrar upp på ena sidan av ryggen till axeln. Upprepa på andra sidan.

Vandra upp för ryggraden och nacken till huvudet. Cirkla med fingrarna i håret.

Där satt de tills solen åter tittade fram och värmdes upp marken igen. Och solens strålar kändes sköna och varma.

Gör cirklar på ryggen från mitten som blir större och större. Avsluta med spretande fingertoppar.

Måla ett hus

Låt barnen sitta två och två eller i en stor ring. De bestämmer själva vem som ska börja massera. Om de sitter i ring kan alla massera varandra samtidigt.

Barnen ska börja med att ta några djupa andetag och njuta av den friska luften på landet. Uppmana dem att lyssna till fåglarna som kvittrar och vinden som **blåser** i träden.

Berätta så här:

”Du ser ett **hus** framför sig.

En dam sitter i en solstol och vilar på altanen. Bredvid henne står flera färgburkar. Du bestämmer dig för att hjälpa damen att **måla** huset.

Hon ser så trött ut. Du kan själv bestämma vilken färg huset ska ha. Du fortsätter att **måla** med mjuka penseldrag.

Du känner hur **solens** strålar värmer mot din rygg. Det är en varm och solig dag.

Så hör du **vatten** som porlar i en bäck lite längre bort. Du blir sugen på att bada.

Så när huset är färdigmålat går du och hämtar en **handduk** som du lägger ut i gräset vid vattnet.

Du går ner i vattnet och börjar **simma**. Åh, vad skönt det är att få svalka sig efter att ha målat ett helt hus!”

Om barnen jobbar två och två kan de nu byta roller, och du kan läsa sagan en gång till. Annars kan alla vända sig inåt i cirkeln och tacka sin kompis för massagen.

Instruktioner för massagen:

Blåsa: Placera handflatorna parallellt på ena axeln. Stryk från sida till sida över hela ryggen ned till ländryggen.

Hus: Placera handflatorna på ländryggen. Stryk ut mot midjan och fortsatt uppåt längs ryggen, upp till skulderbladen, till axlarna, sedan inåt och upp till nacken. Stryk sedan tillbaka ner och ut mot axlarna, ned över skulderbladen och nedåt längs ryggen till svanken – som om du just har målat ett hus på din kompis rygg.

Måla: Knyt dina händer mjukt och placera dem på varsin sida om ryggraden. För dem upp och ned över ryggen på båda sidor om ryggraden – som om du målar mjukt med en pensel.

Solen: Klia långsamt över ryggen upp och ner.

Vatten: Trumma lätt med dina fingertoppar på huvudet och stryk sedan händerna längs sidan på huvudet och ner över axlar och armar.

Handduk: Placera dina handflator mitt på kompisens rygg. Stryk med händerna först vågrätt från mitten ut till sidorna och sedan lodrätt från mitten ut mot nacken och ländryggen – som om du slätar ut handduken mot gräset.

Simma: Placera händerna i rygglutet och gör stora cirklar med båda händerna. Stryk upp genom mitten, ut över axlarna och sedan ner längs ryggens sidor. Händerna ska mötas i rygglutet. Upprepa rörelsen 3–4 gånger.

Plantera en blomma

Dela upp de aktiva i par (två och två). De kan även göra övningen på sig själv om du inte vill ha den som en parövning.

En är trädgårdsmästare, en är frö. Fröet står upp. Trädgårdsmästaren låtsas plantera ett frö på den andras fötter.

Berätta så här:

Klappa och stryk med händerna på fötterna för att plantera ditt frö.

Vattna sedan genom att *trumma lätt med dina fingertoppar*.

Nu börjar blomman växa. *Stryk med händerna upp längs benet (blommans stam).*

Blomman växer, *och du fortsätter stryka med dina händer på ryggen och magen.*

Blommans blad växer, *och du stryker armarna mjukt med dina händer hela vägen ut till varje litet finger.*

Du kan ta den ena blomsterhanden mellan båda dina händer och *trycka lätt*. Fortsätt på andra sidan.

Huvudet är blommans krona, *och du stryker på den med båda dina händer.*

Fråga din kompis vilken färg blomman har.

Vattna sedan blomman genom att *trumma lätt med fingertopparna på toppen av huvudet*.

Vattendropparna rinner ner från huvudet hela vägen till fötterna när du *drar långa strykningar med dina händer*.

Avsluta med att låta fröet tacka för massagen. De aktiva byter sedan roller.