

Parövning med en massageberättelse

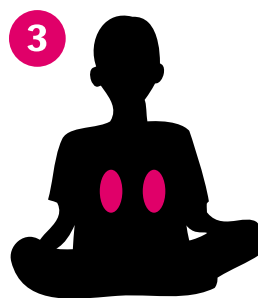
Det här är en parövning, där den ena parten masserar och den andra blir masserad. Den som tar emot massagen kan antingen sitta eller ligga. Den som masserar står eller sitter i en bekväm ställning. Gruppledaren eller den som masserar läser högt texten nedan, och stannar upp en stund efter varje delmoment.

1. Föreställ dig en varm skön sandstrand vid Söderhavet med stora ståtliga palmer i bakgrunden. Solen värmer din kropp medan du lyssnar på det sköna kluckandet av vattnet och de färggranna fåglarnas vackra sång.
Den som masserar kan gnugga sina händer mot varandra för att värma händerna och lägger händerna på motpartens axlar och låter dem ligga där så att värmen sprids till axlarna.

2. Det varma turkosa vattnet sköljer i stora vågor över stranden.
Den som masserar stryker med händerna på båda sidorna om ryggraden på motparten, långsamt med mjuka rörelser uppifrån, neråt ut till sidan.

3. Alla stenar på stranden är runda och varma och värmer skönt när man placerar dem på ryggen.
Den som masserar lägger händerna på olika ställen på motpartens rygg, stannar upp en stund per ställe och låter värmen spridas från handen till ryggen.

4. Plötsligt blåser en varm tropisk vind upp och sanden virvlar uppåt mot himlen.
Den som masserar för händerna på varsin sida om ryggraden på motparten, och för händerna genom lugna slingrande rörelser uppåt från nedre delen av ryggraden.



5. **Det blåser också hårt i de stora ståtliga palmerna.**
Den som masserar för händerna på varsin sida om ryggraden på motparten, uppifrån neråt i en sicksack liknande rörelse.
6. **Stora moln täcker plötsligt himlen och små lätta regndroppar faller ner på sandstranden.**
Den som masserar spelar lätt med alla fingrar som lätta små regndroppar över motpartens rygg.
7. **Tack och lov kommer solen fram på nytt.**
Den som masserar ritar med händerna en leende mun: ett stort U, som börjar från motpartens ena axel, går neråt och kommer upp till den andra axeln. Massera ännu lätt ögonens och näsans plats så det blir ett leende ansikte.
8. **En skön och varm känsla sprider sig till alla delar av kroppen och ansiktet spricker upp i ett stort leende.**
Den som masserar placerar händerna på motpartens axlar och låter dem ligga kvar en stund och låter värmen spridas från händerna.

