

En stund i värmen

■ En massagesaga för dig själv

Före övningen: Ställ en stol så den står fritt i rummet. Ta gärna av dig skorna. Provluta dig framåt och kolla att du når dina tår utan att slå huvudet i något. Luta dig därefter tillbaka mot ryggstödet och låt berättelsen ta dig vidare.

Högläsning:

Sätt dig bekvämt och tänk att du sitter ute på en stol en solig morgon. Din andning flyter lugnt och kravlöst in och ut genom din näsa. Du känner hur solens strålar börjar värma din hårbotten. Lägg händerna mot din hårbotten och massera den med mjuka men bestämda små cirklar. **Paus.**

Låt händerna glida ner på din nacke. Känn hur värmen flyttar sig ner längs din nacke medan du låter dina händer glida ner och upp längs nacken med masserande tag. Du hör i tankarna fåglarna kvittra och vinden susa. **Paus.**

Värmen flyter vidare till dina axlar där du trycker ner musklerna med dina starka fingrar som om du skulle trycka på knapparna på en trumpet. Låt fingrarna flyttas med knapptrycken nedåt mot bröstkorgens övre del. **Paus.**

För höger hand i kors över bröstet och för fingrarna upp och ner mot nyckelbenet med bestämda masserande glidande rörelser längs bröstkorgens övre del. Upprepa rörelserna med vänster hand. **Paus.**

Flytta sedan vardera handen så att de landar på övre delen av den motsatta armen. Kläm om armarna med masserande tag så att du vandrar med händerna ut mot handflatorna och tillbaka upp igen. **Paus.**

Låt händerna vila på axlarna en liten stund. Känn hur dina axlar landar nedåt från dina öron och hur värmen i armarna och axlarna sprids medan du andas in och ut genom näsan några gånger. **Paus.**

Låt sedan dina handflator landa i famnen. Känn hur värmen sprids från dem mot dina lår. Sväng fingerspetsarna utåt och tummarna mot insidan av låret. Tryck turvis med båda händerna, som om en katt skulle trampa på dina lår, känn speciellt efter hur det känns på utsidan av dina lår. **Paus.**

