

# AFRIKANSK MASSAGE

Dela in alla tre och tre.

Två stycken ska nu hjälpas åt att massera den tredje.

Den som ska få massage ställer sig bredbent och framåtböjd med huvudet och armarna hängande. De som masserar slår lätt med kupade händer från axlarna och ner över ryggen. Banka lite hårdare över sätesmusklerna och arbeta sedan med kupade händer ner över benen. Upprepa ett par gånger. Avsluta med ett par långa lätta svep från axlarna och ner över ryggen.

De två som har masserat tar sedan ansvar för den som masserats och hjälper den upp till stående. Byt plats så att alla tre i gruppen får ta emot massage.

## *Tips!*

Det går lika bra att dela massagen i två delar.

Man kan massera från axlarna t.o.m. rumpen först och upprepa den delen.

Sedan kan man avsluta med benen och också knåda hälsenan litegrann.

Tänk på att den som fått massage har stått med huvudet nedåt ett tag och kan bli yr när den reser sig upp. Se därför till att de två massörerna ger stöd och hjälp.

## Avspänning

Det kan vara ett bra sätt att avsluta teaterpasset med en avspänningsövning. Genom att leda deltagarna i avspänning så hjälper du dem att landa i sig själva i lugn och ro.

Med avspänning avses här en kropp som spänner av men en mental närvaro. Det handlar alltså om att medvetet känna in kroppens signaler och arbeta aktivt för att nå lägsta möjliga spänningsgrad.

### *Tips!*

Du bör som ledare sträva efter att inge ett lugn samtidigt som du driver övningen framåt. Avsikten är inte att deltagarna ska slappna av (och somna...) utan de ska spänna av. Det passar oftast bra med lugn musik i bakgrunden när man arbetar med avspänningsövningar.

Om du vill dämpa ljuset en aning så går det bra, men släck inte för mycket. Risken finns då att deltagarna blir trötta istället för avspända.

