



Hierontarinki

Harjoite soveltuu 4–5 vuotiaista ylöspäin.

Huoneen valot himmennetään ja lattialle asetellaan jumppamatot kuin kukanlehdet ympyrään. Jokaisen maton päähän lattialle laitetaan sivelyyn tai hierontaan sopiva väline, esim. silkkihuivi, pehmeä lakkapensseli, silikonisauman tasoitustela, maalarintela, erikokoisia hieromapalloja jne..

Ohjaaja näyttää ja ohjeistaa, miten välineitä käytetään ja korostaa kosketuksen merkityksestä rentoutumisen kannalta: sivelyn kevyttä ja rauhallisuutta ja telan kevyttä painamista ja sitä että hierottavan koko keho käydään läpi.

Koska ”hieroja” liikkuu parinsa läheisyydessä, tulee hänen liikkua rauhallisesti ja hiljaa. Hänen tulee varoa koskettamasta muuten kuin välineen avulla ja kasvojen alue jätetään koskematta. Pienten lasten kanssa työskennellessä vain kaksi ohjetta selkeää ohjetta: rauhallisesti liikkuen ja puhumatta.

Puolet ryhmästä menee matoille makaamaan vatsalleen pää keskustaan päin. Jäljellä olevat valitsevat parin itselleen ja menevät seisomaan tämän maton jalkopäähän ja ottavat siinä olevan esineen käteensä. Noin ½ –1 minuuttia kestävän hiljaisen musiikin aikana ”hieroja” käy rentoutujan koko kehon läpi. Musiikki vaimenee ja ”hierojat siirtyvät seuraavan rentoutujan luo. Näin jatketaan, kunnes palataan oman parin luo takaisin. Nyt roolit vaihtuvat ja hierontarinki käynnistyy uudelleen.

Hierontaringin jälkeen istutaan hetken parin kanssa matolla ja keskustellaan, mikä väline tuntui mukavalta. Keskustelun aikana valot laitetaan hiljalleen päälle. Ohjaaja voi nyt kysyä tunnoista ja antaa palautetta hieronnan onnistumisesta.

Marja Kannelsuo LitM

Tavoitteet:

Rentoutuminen muiden läsnäollessa

Eri materiaalien tuntoaistimukset

Rentoutumisen edistäminen

Huomioitavaa:

Tämän harjoitteen voi myös hyvin soveltaa tuolilla istuvalle ryhmälle tai pyörätuoliryhmälle. Silloin ohjaaja ja avustaja tekee rentoutusta tukevat liikkeet ja vaihtelee välineitä.