

Pædagogiske massagebehandling

Berøring har afgørende betydning for trivsel, velvære og udvikling. Dybest set er berøring en livsnødvendighed for det enkelte menneskes eksistens, livsmod, identitet og læring.

Massagen udføres så den er behagelig for dig og i dit tempo. Altid efter dine ønsker og behov. Måske vil du kun have en rygmassage, et varmt fodbad med lidt fodmassage, masseret en del af kroppen eller en helkroppsmassage. Du bestemmer. Det vil være med let eller moderat berøring, bevægelse og stræk af dine led.

Hvorfor er et massageforløb godt for dig:

- Det giver dig en bedre kropsbevidsthed.
- Det fremmer en positiv holdning til dig selv.
- Igennem massagen får du opbygget gode erfaringer med berøring. Det kan være med til at afhjælpe uro, utryghed og udadreagerende adfærd.
- Det medvirker til at styrke din lyst til at være aktiv og indgå i samspil med andre mennesker.
- Kroppen og din psykiske tilstand hænger sammen. Det mærkes f.eks. ved hovedpine, spændinger i nakken, skuldre, kæbe. Massagen afspænder de spændinger.
- Massagen smertelindrer ondt i knæ, lænd og ryg.
- Din følesans bliver stimuleret og det påvirker og fremmer din indlæringssevne og dit sociale overskud.
- Berøringsmassage giver din krop kærlig omsorg, som påvirker og fremmer dit humør positivt.
- Det giver dig mental og fysisk afspændthed og nærvær.

Massagen:

- er som en kropslig dialog uden ord.
- føles altid rart og godt, uden at gøre ondt.
- er med til at opbygge din tryghed og tillid til massøren.
- afstresser dig og fjerner din uro i hovedet og i kroppen.
- gør at du falder til ro og bedre kan mærke din krop.

af Lillibeth Bjørklund, www.VirkVel.dk

