



En höstberättelse

Beröringsavslappning

En övning som görs parvis. Den ena i paret sitter ned. Hen kan sluta ögonen och bara njuta.

Den andra i paret ställer sig bakom den som sitter.

Handledaren läser berättelsen lugnt och visar alltid varje rörelse som exempel. Paren byter plats och så upprepas övningen.

Rörelser med vilka man berör sitt par:

Knäppa

Man knäpper på ryggen, axlarna, överarmarna och mycket varsamt också på huvudet, som om man spelar på ett piano.

Klappa

Man klappar lätt på axlarna, ryggen och överarmarna.

Knåda

Man knådar mjukt med runda rörelser på axlarna, ryggen och överarmarna, som om man rullar degbollar.

Nypa

Lätt nypande rörelse med tummen och pekfingret på axlarna.

Rulla

Lätt tryck med båda handflatorna från ryggen upp mot axlarna och tillbaka ned, som om man "kavlar" en deg.

Trycka

Lätta tryck på ryggen och axlarna med båda händerna.

Stryka

Lätt strykning med båda händerna från axlarna ned mot överarmarna och från axlarna ned mot ryggen.



Det är en vacker höstdag och du sitter vid havsstranden. Höstvinden blåser upp lätta vågstänk på dig. Det är fascinerande att se på den brusande havsytan.

KLAPPA

Det är dags för dig att resa på dig och kasta en sista blick på det öppna havet, och lämna strandlandskapet för den här gången. Du promenerar på en stig som går genom en liten skog.

KNÅDA

På de öppna platserna flyger höstens vackra och färggranna löv med vinden och kring dina fötter. De ljudliga prasslet från dem och den goda doften av skog lugnar ditt sinne.

NYPA

Du upptäcker lingon, som växer intill stigen, och beslutar dig för att plocka några av dem och stoppa dem i munnen. Smaken är syrlig och frisk. Du fylls av en känsla av tacksamhet för den underbara och givmilda naturen, som vi här uppe i norr omges av.

RULLA

Du hör ljudet av fåglar på himlen och lyfter blicken, varpå du upptäcker en fantastisk fågelplog som närmar sig. Ljuden blir allt starkare och nästan öronbedövande, och plogen som fåglarna bildar med sina graciösa rörelser och former flyger över dig. Ljuden avtar så småningom, då de far allt längre söderut.

TRYCKA

När du raskt fortsätter din promenad, sprider sig värmen i kroppen och du känner hur blodet cirkulerar och dina kinder börjar bli röda. Himlen börjar så småningom täckas av moln, vilket vittnar om annalkande regn.

STRYKA

Vilken tur att du har på dig en vattentät jacka. Det gör dig inget om det börjar regna. Naturen får sitt efterlängtade vatten och luften rensas och blir friskare. Du är snart framme, uppiggad och på gott humör.



Du arbetar flitigt i köket och degen blir klar på ett ögonblick, och du strör det sista av mjölet på den luftiga pajdegen. Nu är det precis rätt tid att baka med höstens skörd och avnjuta resultatet i bra sällskap.

KLAPPA

Du sänker ned fingrarna i degen och klappar ned degen i den stora pajformen, som du valt ut. Det är härligt att tillbringa en lugn höstdag med att baka och avnjuta underbara godsaker.

KNÅDA

Du lyfter upp en stor korg med härliga äpplen på bordet. Deras friska doft sprider sig i rummet. Av de vackert färggranna äpplena väljer du ut de i mest lämplig storlek för att skivas ned i pajen.

Du smakar samtidigt på de saftiga, färska skivorna.

NYPA

Placera skivorna tätt intill varandra i vackra figurer i degen och strö på lite kanel. Du tittar ännu en stund på din skapelse, då pajen står på bordet i väntan på att sättas in i ugnen.

RULLA

Du öppnar ugnsluckan och skjuter in formen i ugnen. När du väntar på att pajen ska bli klar hinner du läsa lite i dagens tidning och koka eftermiddagskaffe. En lugn och avslappnad känsla översköljer dig när du blickar ut genom fönstret och ser det vackra, klara höstlandskapet i all sin färgprakt.

TRYCKA

En varm pust tränger ut från ugnen när du öppnar ugnsluckan för att kontrollera om pajen är klar. Du måste vänta ännu en liten stund.

STRYKA

Äntligen kan du sätta den ångande läckerheten på bordet och den underbara äppelpajens doft, som retar smaklöckarna, gör dig glad. Den här pajen räcker också till andra som avslutning på denna vackra höstdag.

