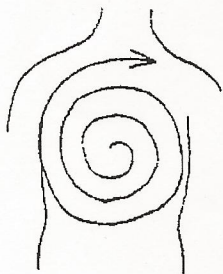
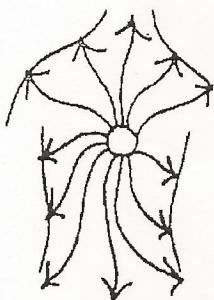


# Årstidssagan



1. *Om sommaren är solen rund och gul och stor.*

Lägg händerna varsamt mitt på ryggen. Gör en cirkel som blir större och större för varje varv.



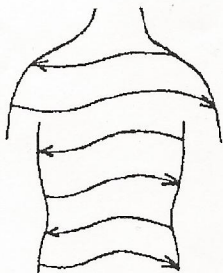
2. *Solstrålarna värmer så gott.*

Strykningar från ryggens mitt, den ena handen följer den andra och täcker in hela ryggen för att markera kroppsgrensen.



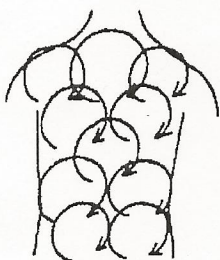
3. *Men har du sett! Där kommer det ett moln och ett till och ett till och ett till .....*

Måla hjärtan med hela händerna. Mjukt och varsamt täcker de in hela ryggen.



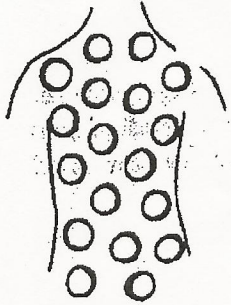
4. *Vindarna blåser än åt ena hållet än åt andra hållet.*

Varsamma strykningar, från sida till sida täcker in hela ryggen.



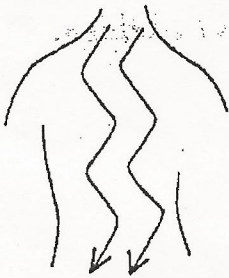
5. *Hösten med blåst och virvelvindar nalkas.*

Lägg händerna ovanpå varandra. Gör mjuka cirklar som växlar i storlek och styrka.



**6. Så kommer ovädret. Åskan dundrar.**

Löst knuten hand, avslappnad handled. Växelvis och mjukt landar dina händer på ryggen.



**7. Blixtarna ljungar och lyser upp.**

Snabba strykningar från nacken zig-zag ner mot sätet. Enda gången under hela sagan som du släpper kontakten!



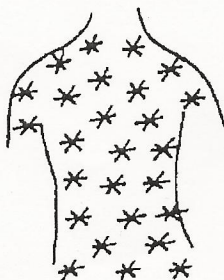
**8. Så kommer regnet, först lite lätt lätt.**

Dina handleder är avslappnade, händerna mjuka, fingertopparna dansar lätt, lätt över ryggen.



**9. Regnet ökar och blir kraftigare och kraftigare**

Gör regndropparna tydligare, kraftfullare och snabbare. Fortfarande är dina handleder och händer avslappnade.



**10. Vintern är på väg. Det blir kallare.**

**Regnet övergår i snö.**

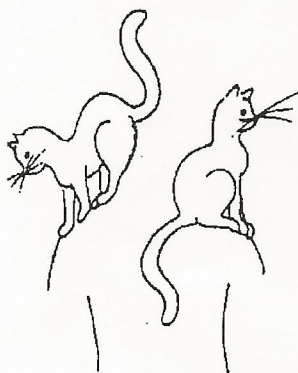
Stora snöflingor faller mjukt. Det blir alldeles vitt, alldeles tyst och stilla.





11. *Det enda man ser är en katt som går upp på taket. En katt till! Oh, titta en liten en kattunge och där kommer pappa katt.*

Från sätet upp efter ryggen på en sida i taget smyger katterna upp. Lägg först i handloven, sedan handen. Den ena handen följer den andra. Hela tiden har en hand kontakt med ryggen.



12. *Alla sätter sig och tittar ut över världen.*

Låt dina händer ligga kvar på axlarna.



13. *Då får de syn på dimman som långsamt sveper in. Det blir alldeles vitt, alldeles tyst och stilla.*

Mjukt svepande rörelser över axlarna, sedan från sida till sida på ryggen. Stanna med händerna mitt på ryggen där du började med sagan.



14. *Vi lockar fram vårsolen ljuvligt skön, rund och go. Det blir härligt varmt och skönt över hela ryggen.*

Gör solen igen, mjuka varsamma cirklar som blir större för varje varv. Hela din hand ligger mjukt mot ryggen.

15. *"Tack så mycket för att jag fick ge dig massage."*

Avsluta med en hand på var axel.

Utarbetad av Siv Ardeby Illustrerad av Åsa Söderberg

Med tillstånd av författaren. Önskas mer information om Taktil massage, kontakta TAKTIL UTBILDNING  
Box 20125 104 60 Stockholm Tel. 08-6482700 Fax 08-6485320

Ur boken "Visst kan du" - Livsfärdighetsträning i förskola och skola  
Orlida Terry, Solin Elisabeth