

BALANSERADE BARN

TRÄNING FÖR LIVET

Solen

Placera händerna mitt på ryggen, på samma ställe som punkten på bilden visar. Gör cirkelformade strykningar med båda händerna, för att sedan fortsätta med strykningar ut från cirkeln på samma sätt som pilarna på bilden visar. Tänk på att ha hela handflatan på ryggen. Rörelsen ska utföras i lugnt tempo och kännas stabil och trygg.



Trädet

Placera händerna vid ändryggen på varsin sida om ryggraden, på samma ställe där de svarta prickarna är placerade. Stryk med hela handen upp längs ryggraden utöver skulderbladen. I pilarnas riktningar, slutligen tillbaka mot ändryggen igen.



Fågelvingar

Placera handflatorna på varsin sida om ryggraden, där punkterna visar. Stryk med händerna upp mot axlarna, så som bilden visar, lyft händerna tillbaka där ursprungsläget är när du ska göra om rörelsen. Rörelsen symboliserar ett par stora vida vingar.



Katten

Placera händerna på axlarna, på samma ställe som de svarta prickarna på bilden visar. Stryk med stabil hand ner mot ändryggen, i samma riktning som pilen visar. Gör slängningarna om igen över hela ryggen. Rörelsen symboliserar hur man klappar en katt.



MASSAGESAGA - VÅGA

Den allra första vårdagen när solen äntligen lyst på himlen hade kommit. Solens strålar värmdde varmt mot fotbollsplanen. Träden hade åter blivit gröna och flyttfåglarna hade hittat hem igen. Alla djuren hade krupit fram från sina iden och vrår där de gömt sig hela långa vintern. Alla djuren var ute och spelade fotboll i den varma solen.

Nästan alla katterna som bodde i det höga berget var med på planen. De spelade och hade roligt. Alla utom en. Palle. Palle stod gömd bakom ett skjut. Egentligen älskade han att spela fotboll men en dag i vintras när snön seglat ner från skyn hade han råkat göra mål i fel mål. Han önskade att det aldrig hade hänt! De andra hade ropat att han var fel och ledsen och han hade lämnat planen och sprungit hemåt mot sitt berg. Nu vågade han inte fråga om han kunde vara med och spela. Tänk om han skulle göra fel igen. Palle kände sig ledsen och utanför där han stod bakom skjutet och tittade på de andra katterna som spelade, skrattade och stöjade på planen.

Några moln skymde plötsligt solen. När solen gått i moln blev det kallare i luften. Ju fler moln som kom ju kallare blev det. Himlen var grå och Palle såg hur några av djuren lämnade planen, antagligen för att de frös och ville gå hem. Nu hade det börjat blåsa och vinden tog tag i hans päls. Även han frös och han funderade på att gå hemåt. Han skulle precis ge sig av när de andra syn på honom. De ropade och bad honom vara med. De kanske hade glömt vad som hände i vintras tänkte Palle innan han nickade till svars. Katterna log när han sprang ut på plan. Det blåste det mer och mer. Nu var det nästan storm. Det var kallt men det spelade ingen roll tyckte Palle. Han hade ju längtat efter att spela fotboll.

Samtidigt som Palle fick bollen passad till sig började det att regna. Mer och mer regn kom och gräset blev halt under hans fassar. De gled undan i leran. Men Palle sprang allt vad han orkade med bollen framför sig. Han sprang mot målet! Men så blev han rädd. Rädd att det skulle vara fel mål eller ännu värre att det skulle vara rätt mål och att han skulle missa det. De andra katterna hejade på. De ropade högt! HEJA PALLE! KOM IGEN PALLE! Palle sköt ett kanonskott mot målet. Bollen gled över mållinjen. Precis då slutade det att regna. Solen visade sig på himlen igen och alla var glada. Flera av djuren som gått hemåt i kylan kom tillbaka och nu spelade alla tillsammans. I Palles hjärta kändes det bra. Tänk att han vågade!