

# Rygmassage



Pædagogisk massage er en særligt hensynstagen masseform, der kombinerer pædagogisk viden med evnen til at kommunikere gennem berøring, massage og sanselegetiviteter. Målet med pædagogisk massage er gennem kroppens sansning, personens bevidsthed og menneskelig/social kontakt at støtte trivsel, udvikling og grundlaget for

læring ud fra de forudsætninger, som den enkelte modtager har.



Massage kan foregå mange steder, men skal man fordybe sig i arbejdet med massage, er det hensigtsmæssigt, at den foregår i et rum specielt indrettet til dette.

Massagerummet bliver hurtigt et trygt og genkendeligt sted med en speciel atmosfære.

Rummet bør være enkelt indrettet for at undgå uvedkommende og forstyrrende sanseimpulser og associationer.

Farverne bør være lette og afdæmpede, ligesom lyset må være indirekte. Man kan evt. supplere med levende lys. Planter er gode at have i rummet, da de udover at påvirke luftkvaliteten positivt, virker æstetisk ind på atmosfæren.

Temperaturen i massagerummet bør være ca. 24 grader. En lavere rumtemperatur fører let til, at modtageren af massagen spænder i musklerne for at beskytte sig mod varmetab.

Massagerummet kommer til at danne en strukturerende ramme, som mange modtagere indenfor det pædagogiske område har brug for, og af samme grund bliver også massageforløbet bygget op tilpasset i en genkendelig form.

Af hensyn til åbenhed omkring massagearbejdet skal massagerummet være tilgængeligt under udførelsen af massagen, men det kan være hensigtsmæssigt at sætte et „Stille” skilt op. Selv om at et massagerum er at foretrække, kan massage også foregå i et fællesrum. Specielt i en fase, hvor massage introduceres, kan det fremme forståelse og åbenhed for, hvad massage er, idet den bliver synlig og kendt for de tilstedeværende.

Praksis i pædagogisk massage kobles i det følgende på en rygmassage.

For at respektere integritet og for at støtte og sætte grænser for intimitet dækkes modtageren til med et lagen eller et tæppe, så kun det kropsområde, der masseres, ligger synligt. Intime kropsområder indgår i øvrigt ikke i massage som pædagogisk redskab.

Tildækningen reducerer varmetabet, samtidig med at det kan give associationer til at blive „nusset” om, og efterlader modtageren med følelsen af at blive „taget vare på”. Der kan bukket et håndklæde om bukselinningen for at undgå olie på tøjet.

Lejring er at lægge modtageren tilrette i en afspændt stilling som vist her. Der laves et let stræk i ben og arme med et jævnt træk, som standser, når der mærkes modstand i led eller muskler. Trækket skal tilsvarende slippes langsomt og jævnt. Ankler og knæled kan aflastes ved, at der lægges en pude ind under underben og ankel.

Giveren koncentrerer sig om den person, som skal modtage massage, sætter sig stille ved briksens hovedgærde, lader sindet falde til ro og retter derpå holdning, intention og refleksion mod den forestående massage. Målet er, at giveren opnår en afbalanceret følelse af tilstedeværelse i egen krop, hvorefter der fokuseres med empati, viden og vågen opmærksomhed på modtagerens nonverbale såvel som verbale kommunikation.

Forberedelsen afsluttes ved at koncentrationen rettes mod hænderne, som gøres smidige og varme ved at de gnides mod hinanden.

I massagestarten er målet at modtageren ved at rette opmærksomheden mod kroppen opnår en følelse af kroppen som en helhed.

Giveren placerer langsomt sine hænder på modtagerens skuldre og retter sin opmærksomhed henimod sansningen i sine håndflader. Er modtageren anspændt, kan hændernes placering holdes i lidt tid, da det kan hjælpe modtageren til at slappe af.

Rolig og dyb vejrtrækning hos såvel giver som modtager støtter processen.

Dernæst flyttes først den ene og så den anden hånd til modtagerens hofter. Til sidst flyttes hænderne ned til fødderne, hvorpå et let men fast afgrænset tryk signalerer afslutningen på massagestarten.

Hvis modtageren provokeres af „stilheden” eller af de sanseindtryk og massagegreb, som benyttes, kan disse introduceres lidt efter lidt, og der kan støttes med sprog eller med musik for at gøre modtageren tryk.

Ryggen opleves ofte som et legitimt område at få masseret, samtidig med at det er en kropsdel, hvor mange spændinger sætter sig. Berøringen kan vække bevidstheden om, at man har en ryg, en opdagelse, der uddyber kropsopfattelsen og kan fremme den kropslige bevidsthed.

Massageolien hældes i håndfladen og varmes op mellem hænderne, inden den kommer på modtagerens hud.

Rygmassagen starter med, at hænderne placeres på henholdsvis lænd og nakke, hvor der laves cirkulære massagestrøg. Så masseres lændeområdet, da spændinger, som sætter sig i nakke og skuldre, ofte har sit udspring herfra. Mange massagestrøg på lændens og ryggens muskler kan udføres ved, at den ene hånd hviler ovenpå den anden. Det giver et fastere tryk samt stabilitet i massagebevægelsen, og modtageren får et entydigt, men roligt flydende sanseindtryk.

Under massagen må man undgå at slippe modtagerens krop helt, også når man rækker ud efter olieflasken. At blive sluppet medens man modtager massage, kan fremkalde utryghed og efterlade modtageren i en følelse af ensomhed.

Efterfølgende masseres hoftekanten.

Under massagen former giveren sine hænder efter ryggens kropskonturer og sørger for at have størst muligt kontaktflade mellem hænderne og modtagerens krop. For at finde rytme i strøg og greb rettes koncentrationen imod at holde jævne tryk med ens hastighed, hvor tyngden i trykkene lægges i retning væk fra én selv. Dernæst placeres fingerspidserne ganske let imellem ribbenene, og der masseres i mellemrummene mellem dem fra kroppens sider ind i mod rygsøjlen.

Massagestrøgene danner glidende sammenhængende overgange fra et kropsområde til et andet. For bedre at kunne massere ind under skulderbladskanten placeres en lille pude ind under overarmen. Er det vanskeligt at komme ind under skulderbladspidsen, kan der startes med at oparbejde varme på skulderbladet og musklerne omkring det ved at massere det med flad hånd.

Det er væsentlig at sætte fokus på kvaliteten i samspillet mellem giver og modtager. Den har betydning for og indflydelse på trivselen, udviklingen og læringen.

Den naturlige involvering og legitime nærhed, som følger af massagen, fremmer vilkårene for at skabe fortrolighed og tillid, og når tilliden bliver gensidig, opstår åbenhed for dannelse af sociale relationer.

I massagens berøring vækkes hudens følesans, og gennem greb og strøg stimuleres lymfe – og blodkredsløb, ligesom muskel- og knoglespændinger bearbejdes. Via følesansenerve-signaler, som aktiveres gennem massagen, påvirkes også stofskifteprocesser og hormonsystem.

Angående berøring og påvirkning af hormonsystemet gør noget ganske særligt sig gældende for hormonet: oxytocin, som frigøres i huden ved langsom og blid berøring. Hormonet oxytocin fremkalder en følelse af velbehag, som danner grundlaget i etablering af tillid og aktivering af tilknytningsprocesser. Dette sker hos både modtager og giver og får dermed betydning for basal relationsdannelse. Den

viser sig og ses også i andre af livets forhold og vilkår indenfor kulturens forskellige rammer f.eks. i hilseformer, omfavnelser, kærtegn, trøst og andre omsorgstilkendegivelser. Gennem berøringen aktiveres en ubevidst åbenhed og modtagelighed, som får mennesket til at orientere sig henimod og knytte sig til den, som forårsager oplevelsen.

Massagen fortsætter på begge skuldre samtidigt. Her kan giveren vælge at stå eller sidde ved briksens hovedende og massere begge skuldre synkront. Skulderpartiet kan masseres med finger-greb, men også med håndrod og håndkant, hvor man arbejder sig ind i dybereliggende spændinger. Man kan vælge at bruge grebene for at give modtageren varierede sanseindtryk, så oplevelsen af at mærke sig selv intensiveres. Masseres med håndrod og håndkant er det nødvendig først at løsne og bearbejde muskler og bindevæv, der ligger yderligt, så disse områder er varmet op, og der må aldrig masseres så dybt, at det påfører modtageren smerte.

Efter skuldrene fortsættes massagen ned ad modtagerens venstre side fra skulder til lænd.

Rygstrækkerne er de muskler som ligger langs begge sider af torntappene på rygsøjlen fra lænden og op til der hvor halshvirvlerne starter. De masseres overfladisk og dernæst dybere, og tryk på selve rygsøjlen undgås helt. Fingerspidserne på den frie hånd kan evt. hjælpe med at kontrolløse, hvor ryghvirvlernes torntappe er.

Dernæst masseres nakken fra skulderpartiet til kraniekanten med hinanden modgående lette æltebevægelser. Efter massage af rygstrækkerne og nakken anvendes gentagne afspændende lange strøg, som går op langsmed rygsøjlen og ned langsmed kroppens sider.

Afslutningen af massagen markeres med små tryk med hele håndfladen i rolig rytme, som på samme tid virker samlende og afgrænsende, og som skaber kropslig helhedsfølelse af forbindelse fra isse til håndflader og fra isse til fodsåler samt fra kroppens dybere lag og helt ud i huden. I den efterfølgende hvile kan modtageren nemt komme til at miste kropsvarmen og dækkes derfor omhyggeligt til med et tæppe.

Massage øger udskillelse af affaldsstoffer i kroppen, og modtageren skal derfor efter massagen have tilbud om eller have hjælp til at indtage rigeligt med væske. Som giver skal man ligeledes drikke vand efter at have afsluttet en massage.

Oplevelse af kroppen som en helhed er af betydning for styrkelse af bevidsthed i og om egen krop. Helt fra fødselen oplever og forstår vi os selv og verden gennem kroppen, og vi kommunikerer følelser, intentioner og tanker nonverbalt og verbalt gennem vores kroppe. Følelsen af og i egen krop har således indflydelse på, hvordan vi tackler både emotionelle, sociale og intellektuelle udfordringer. Berøring og massage som pædagogisk redskab medvirker til at give en oplevelse af at være sin krop, være til i verden og være i et samspil med en anden, hvor man respekteres og støttes i en grundlæggende fysisk og psykisk følelse af eksistens og identitet.

# Sideliggende rygmassage



Sideliggende rygmassage tilgodeser modtageren, der har brug for visuelt at kunne overskue, hvad der foregår og opnå tryghed derigennem. Tryghed gennem kroppens sansning understøttes ved den blide vuggen, som massagens greb og strøg fremkalder.

I pædagogisk massage handler det om, at lægge modtageren vel tilrette, da det giver samspillet gode vilkår, og modtageren bliver derigennem parat til at indgå i den efterfølgende massage. Når der desuden spørges dialogisk ind til, hvordan modtageren ligger, underbygges tillid og derigennem tryghed, og det giver på én gang modtageren indflydelse og flersidig oplevelse af at blive taget vare på.

Giveren sørger for, at modtageren ligger i en behagelig og afspændt stilling. Der lægges en flad pude under hovedet, og en stor pude placeres ind under låret på det øverste bøjede ben og et sammenrullet håndklæde under ankelen. Den øverste let bøjede overarm støttes ligeledes. Den underste skulder trækkes blidt tilbage og et fast sammenrullet håndklæde langs med ryggen og helt ned til fodsålerne markerer afgrænsningen.

Massagen starter med, at giveren placerer sine hænder på modtagerens skuldre og tilstræber at finde ind til modtagerens åndedrætsrytme med henblik på at afstemme masserytmen derefter. Dernæst placeres hænderne på henholdsvis lænd og nakke, og der laves cirkulære massagestrøg.

I fosterudviklingen er hudens følesans den tidligst udviklede af alle sanserne, idet den fungerer allerede efter 6.- 8. uge. Følesansenerverne er overordentlig mangfoldige og udvikler sig i tæt tilknytning til hele centralnervesystemets udvikling. Følesansen bliver den tidligste og mest omfattende kilde til kontakt med omverdenen, og den aktiveres konstant i samspillet mellem sansning og bevægelse, emotion og kognition. Oplevelser gennem huden ved omsorg, kropsnær kontakt og pleje nedfælder sig som de tidligste erfaringer og danner basale hukommelsesspor i krop og psyke.

At modtage følesansindtryk gennem huden har stor indvirkning på, hvordan vi har det både fysisk og psykisk – hvordan vi oplever det "at være til", og hvordan vi handler hele livet igennem.

Selv når modtageren ligger med front væk fra giveren, er det vigtigt at kommunikere verbalt eller nonverbalt under massagen. Hvis modtageren let bliver utryk eller har et diffust forhold til sin ryg, kan giveren placere sig i modtagerens synsfelt og derfra udføre massagen.

Giveren kan i rygmassagen anvende og arbejde med greb og strøg udført med hånddrog og knoer. Når der således laves dybere greb og strøg i massagegrebene, skal de afpasses, så de afstedkommer en rolig, men dybgående rytme i arbejdet med modtagerens rygstrækkere. Massagen må afstemmes i styrke, så modtageren ikke bliver nødt til at stemme imod for at bevare balancen. Fingerspidserne på den frie hånd hjælper med at kontrolløle, hvor ryghvirvlernes torntappe er. For bedre at komme til den side af ryggen, der vender ned mod underlaget og samtidig aflaste egen ryg, er det en fordel at giveren sidder ned. For at aflaste hænderne kan underarmen anvendes med små roterende bevægelser langsmed rygstrækkerne. Vægten i trykket ligger i retning mod albuen.

Dernæst masseres rundt om den nederste del af skulderbladets kanter med flade cirkulære gnidninger med tommelfingeren. For at komme til det øverste skulderblad, skubbes skulderen blidt bagud. Muskulaturen i modtagerens skuldre løsnes med æltebevægelser, ved at tommelfingrene placeres på bagsiden af skuldrene og de andre fingre på forsiden.



De processer, som giveren af pædagogisk massage indgår i ved at medvirke til udvikling og øget velvære hos modtageren, har i sig selv en tilbagevirkende positiv effekt.

At give massage kan åbne for en dybere kontakt i giveren selv til hvilen og væren i egen krop og til udvikling af empatisk evne til tilstedeværelse, opmærksomhed, fordybelse i nærvær, - en tilstand af "flow", hvor koncentrationen er klar og dyb, og hvor engagement, inspiration og kreativitet opleves. Dette er en tilstand, som åbner for intuition, hvori der lyttes med sanserne- med kroppens og følelsernes intelligens. Som giver kan man bevidst eller ubevidst fornemme og føle modtagerens følelsesmæssige og kropslige tilstand, man kan "lytte" med hænderne og måske danne sig indre forståelsesbilleder gennem hændernes møde med kroppen - alt sammen sansninger, som kan pege henimod, hvordan giveren kan gribe massagen an.

Efter skuldrene masseres nakkens sider op til, hvor nakkehvirvlerne møder kraniekanten. Der arbejdes med små cirkelbevægelser med tommelfingeren på den ene side og med de andre fingerspidser på den anden side af nakken. Den frie hånd placeres på modtagerens lændehvirvler for samtidig at give modtageren en fornemmelse af hele rygsøjlen.

Dernæst masseres undersiden af kraniekanten ganske let dér, hvor nakkemuskulaturen hæfter til denne. Tommelfingrene på begge hænder anvendes samtidig, og der laves synkrone bevægelser på hhv. højre og venstre side, medens de andre fingre støtter hovedets sider. Tryk i midten i overgangen mellem nakkehvirvlerne og kraniet undlades helt.

Den sideliggende massage afrundes med afgrænsende trykmarkeringer fra skuldre til fødder. Modtageren dækkes til med et tæppe og opfordres til at hvile sig lidt.

# Siddende rygmassage



Siddende rygmassage retter sig mod spændinger i nakke og ryg, som ofte er en følge af dårlig kropsholdning, stress, uhensigtsmæssige bevægelsesvaner og arbejdsstillinger. Ønsket om massage af skuldrene kan dog også være en legal, men indirekte måde at udtrykke, at man gerne vil mærke berøring og den kontakt, afspænding, velvære og ro i krop og tanker, den medfører.



Inden starten på siddende rygmassage arbejdes der frem til, at modtageren sidder behageligt, hvor skuldrene kan være afslappede, overarmene hænge løst ned langs med kroppens sider og hænderne hvile i skødet.

Giveren tager et par dybe indåndinger og finder ind til egen koncentration, ro og afspændthed, inden massagen påbegyndes.

I en del af pædagogisk massages arbejdsformer beholder modtageren tøjet på, idet tøj kan opfattes som en naturlig intimitetsgrænse og opleves som markering af personlig integritet. Modtagere, der er uvante med berøring eller er taktilsky, har brug for en langsom tilvænnning til berøringskontakt, som netop denne massageform giver. Ofte er det vigtigt at starte massagen på små og afgrænsede kropsområder og langsomt udbygge dens omfang.

I massage med æltende greb skal hændernes bevægelser være ensartede og rytmiske. Giveren kan lægge noget af sin kropsvægt bag grebene for at aflaste kraftanvendelsen i arme og hænder.

Pædagogisk massage handler i almindelighed om at løsne eller ophæve spændinger med henblik på at fremkalde velvære for modtageren, men for nogle modtagere er det en nødvendighed at opretholde spændinger, idet disse indgår som forsvar eller rammer omkring modtagerens integritet. Giveren må derfor gå forsigtigt og gradvist frem med massagen, og der, hvor kropsspændinger opretholdes, respekteres de.

Ved forbindelsesgreb placeres hænderne henholdsvis på nakken og de nederste lændehvirvler. Grebet opretholdes, til der mærkes varme i håndfladerne og fra kropsområderne. Denne berøring skærper modtagerens egen følesansning og bevidsthed om kropsområderne.

Dernæst laves regelmæssige tryk med tommelfingrenes blommer op ad rygstrækkerne. Disse tryk må gerne forårsage en let bølgebevægelse i modtagerens ryg dog ikke så kraftigt, at modtageren må spænde for at opretholde balancen.

Følelser og tanker giver impulser til kroppen som signaler, der ikke nødvendigvis fremtræder som tydelige eller bevidste tegn, idet den største del af kroppens indre kommunikation foregår ubevidst. I og ved hændernes sansning i berøringen under massagen kan impulser og signaler fra modtageren opfattes intuitivt af giveren, som derved kan inspireres til at improvisere i sin massage i en dyb tavs dialog med modtageren.

Ved at udføre cirkulerende bevægelser med modtagerens skulder løsnes skulderpartiet og i forbindelse hermed kan spændinger langsmed skulderbladets nederste kant bearbejdes.

Inden massagens afslutningsstrøg støttes modtagerens pande, medens der masseres op langs nakkens sider og op mod kraniekanten.

# Trykmassage



Trykmassage er enkel og overskuelig i sin opbygning og form, hvilket gør den anvendelig, når der er brug for langsom tilvænnning til berøring og massage. For modtagere med særlige behov for tryk og respekt for grænsesætning omkring krop og personlighed vil denne massage understøtte afgrænsningen. Ligeledes vil modtagere,

der er taktilsky, kunne have glæde af at blive mødt med denne strukturerede massageform.



Her vises trykmassage udført, hvor modtageren er maveliggende, men hvis modtagere viser modvilje mod at ligge med ansigtet vendt nedad eller pga. kropslige forhold har svært ved det, foregår den sideliggende.

Begge hænder griber fat om modtagerens fod og arbejder videre i retning opad benet, således at hænderne danner et bånd, hvor tommelfingrene ligger øverst og peger mod hinanden. Giveren understøtter med sin kropsvægt og presser rytmisk ned i musklerne med begge tommelfingre, samtidig med at resten af hånden omslutter og presser ind fra siderne. Bevægelsen i trykkene skal udføres langsomt, så de virker beroligende og overskuelige på modtageren. Led skal springes over, og giveren skal være opmærksom på, om modtageren har sår, blå mærker eller smertende steder, hvor berøringen i så fald udelades.

Når denne massage virker beroligende, skyldes det dels den påvirkning, afstemte tryk har på aktivering af sansecellerne i væv og muskler, og dels gentagelsernes og rytmens indvirkning på, at modtageren bliver fortrolig med oplevelsen i kroppen.

For at opretholde berøringskontakten med modtagerens krop under massagen holdes den ene hånd på korsbenet, samtidig med at den anden hånd flyttes til højre fodsål, og trykmassagen gentages efterfølgende på højre ben.

Massage af ryg og skuldre udføres langsomt med rygstrækkerne med håndroden, som placeres mod muskelen, og giveren lægger sin kropsvægt bag et rytmisk tryk lige ned i muskelen. Giveren kan, hvis modtagerens åndedræt er tydeligt, følge dette og lade hændernes massagetryk følge udåndingen, hvor kroppen naturligt giver efter. Fingerspidserne på den ene hånd kan evt. hjælpe med at kontrolløse, hvor rygsøjleknogler er, da man skal være påpasselig med ikke at lave tryk på rygsøjleknoglerne. Ved brug af begge hænder er det nemmere at bibeholde rytmen og tyngden i trykket.

Selv om trykkene udføres ret dybt ned i musklerne, må de aldrig være så hårde eller dybe, at de påfører modtageren smerte. Tegn herpå kan være, at modtageren instinktivt beskytter sig ved at holde igen på åndedrættet, spænder musklerne og evt. trækker kroppen væk. Smertegrænse er individuel, og det er det vigtigt som giver at have fokus på dette og rette opmærksomheden på eventuelle tegn herpå.

Uden at slippe kroppen fortsætter trykmassagen fra lændens venstre side og opad.

Under berøring og massage kan erindringer i form af følelser og billeder dukke frem hos modtageren, fordi erindringer af alle typer oplagres i såvel krop som psyke og danner spor.

Selv med pædagogisk massagesamlende og afbalancerende virkning og en udførelse med stor indføling, faglig kunnen, trykke rammer og pædagogisk kendskab til modtageren kan der dukke uventede reaktioner op. Disse følges op af giveren selv eller i tværfagligt regi.

På armene anvendes samme greb som på benene. De store blodårer på armenes inderside ligger lige under huden, og trykkene skal derfor være lettere end på ben og ryg.

Trykmassagen er velegnet i en periode, inden massagen udvides med mere nuancerede former. På længere sigt er målet, at modtageren opnår et stadigt mere afslappet og afbalanceret forhold til berøring frem mod bedre trivsel og åbning for erfaringsdannelse, som kan give grundlag for udbyggede kontaktformer og samspil med andre.



# Arausalhævende massage



Arausalhævende massage er en kort koncentreret form for massage. Musik anvendes til at understøtte stemning og rytme i massagen og danne ramme om den.

Massagen er som oftest humorfyldt og kalder smil og latter frem hos såvel modtager som giver, da den udføres dynamisk, hvor dybdemassage, bevægelse og livlig musik går op i en helhed.



Massagen udføres, hvor giveren står ved bagsiden af den sideliggende modtager. Den starter ved fødderne og bevæger sig op ad modtagerens ben og ryg i takt til musikken. Massagen kan også udføres, som vist her, medens giveren knæsidder på briksen, såfremt det ikke overskrider modtagerens personlige grænse for kropslig nærhed.

Musikken spilles under forløbet højt for at understøtte massagens dynamik. Grebene, der anvendes, er rytmiske faste bankeslag med de knyttede hænders håndkant eller med faste rytmiske klap med hule håndflader.

Begrebet arausal knyttes til den proces i hjernestammen, som har med påvirkning af niveauet af nerveenergi at gøre, og den er afhængig af den til rådighed værende nerveenergi mængde hos modtageren. Arausal influerer på graden af vågenhed og koncentration, og den påvirkes af sanseindtryk og relaterer sig tæt til motivation. I almindelighed reagerer hjernestammen med relevant vågen harmonisk opmærksomhed og aktivitet, men på alle niveauer i hjernens samlede bearbejdning kan faktorer gribe hæmmende eller fremmende ind på arausalniveauet – og det skal giveren være opmærksom på og forholde sig til.

Som vist i massagen af modtageren her er der brug for en arausalhævende massage, hvor hensigten er, at den skal virke opkvikkende og forfriskende, da modtageren er præget af lav arausal med følgende passivitet og indadvendthed. Funktionsmåden skyldes, at hjernestammen i almindelig daglig tilstand reagerer langsomt, fordi for få eller svage nerveimpulser slipper igennem til hensigtsmæssig reaktion og bearbejdning i centralnervesystemet.

I massagen skal giveren følge rytmen og tempoet i musikken og afstemme styrken i bankegrebene efter modtagerens psyke og robusthed. Går massagen over i en roligere fase, kan giveren fortsat følge musikkens tempo, men lave faste strøg. Giveren skal med jævne mellemrum se på modtagerens ansigt for at aflæse effekten af massagen på dennes mimiske udtryk.

Arausalhævende massage er karakteristisk ved, at den afbrydes, når den opbyggede spændingsbue er allermest intens. Dette tidspunkt iagttages på og vurderes ud fra vågenheden i modtagerens blik og mimik.

# Arausalsænkende massage



Arausalsænkende massage er en dynamisk massage, som kan være med til at nuancere og afbalancere modtagerens sanseintegration, kropsoplevelse og psyke.

For at imødekomme modtagere, der enten af fysiologiske eller psykologiske grunde har svært ved at ligge på mave eller ryg, kan man med fordel give massagen, medens modtageren ligger på siden. Lejringsen understøtter i så fald tryk og følelsen af stabilitet. Den underste skulder trækkes blidt tilbage. Et fast sammenrullet tæppe placeres langs med ryggen, mellem armene og langs kroppens forside. Et tæppe adskiller benene.



Udvalgt musik er et velegnet redskab. Musikken må være opbygget med tydelige tempo- og intensitets skift. Musikken spilles under forløbet højt for at understøtte massagens dynamik.

Massagen starter med faste strøg, som markerer de kropsområder, der skal masseres.

"Mødepunktet" er modtagerens høje arausalniveau, der kan illustreres som værende toppen af en spændingsbue. Grebene i massagen er rytmiske faste bankeslag med de knyttede hænders håndkant eller med faste rytmiske klap med hule håndflader.

Arausalsænkende massage er velegnet til modtagere der har høj arausal, er hyperaktive og let afledelige, og som ofte har en hektisk omkringfarende adfærd i forsøget på at skaffe sig "tilstrækkeligt" med sansestimuli. Adfærden er forårsaget af, at hjernestammen reagerer for åbent og ukritisk på nerveimpulser og slipper så mange igennem, at organismen bringes i en tilstand af konstant stress, uro og forvirring. Der er brug for hjælp til at sænke energiniveaue, så en afgrænset, men intens afbalanceret mængde nerveimpulser slipper igennem.

Musikken og de rytmiske bankeslag anvendes, men afstemmes i stadigt nedadgående styrke evt. kombineret med blidt vuggende strøg, indtil modtageren bliver afspændt.

# Varmepudemassage



I arbejdet med modtagere, der er sky eller angste for berøring eller social kontakt, men gerne vil have massage, er det essentielt at gå langsomt frem og først og fremmest tage hensyn til modtagerens motivation og personlige grænser. For nogle er blot det at lade andre komme fysisk tæt på sig eller lade sig berøre en overvindelse. I sådanne tilfælde kan giveren bruge to varmpuder til at massere med.



Ved varmpudemassagen lejres modtageren maveliggende evt. ovenpå en dyne, der formes, så den også ligger tæt ind omkring kroppens sider. Støtten kan evt. suppleres med f.eks. puder, pøller og skråkiler så kropsdele, som trykker mod hinanden, adskilles ganske let. Modtageren lejres i så afspændt en stilling som muligt.

Varmepuden består af 2 kg hvedekærner syet ind i en pose, der er 20 gange 50 cm. Den lægges i et betræk af tilsvarende størrelse. Posen lægges i mikroovn i 5 minutter ved maksimal varme. Den holder sig almindeligvis varm i den tid, massagen varer.

Efter lejringen lægges den ene varmpude over modtagerens lænd. Den anden varmpude lægges på venstre fodsål, og derefter bruges den til at massere benets bagside med rytmiske, rolige og faste tryk op til korsbenskanten.

Følesansen består af 2 systemer: det beskyttende og det skelnende. Det beskyttende system er det tidligst udviklede og knytter sig tæt til kropslig tilbagetrækning fra udefrakommende følesanseimpulser og fremkalder en ubevidst afværgereaktion. Det skelnende system er hovedsageligt knyttet til bevidste reaktioner, og det udvikles med rivende hast efter fødselen, hvor den stadige vekselvirkning mellem berøring og andre sanseoplevelser vækker følelser, opmærksomhed, nysgerrighed og skaber erfaringer. Ved taktil skyhed ses det imidlertid, at det beskyttende systems reaktionsmåde dominerer så meget, at det hindrer det skelnende system i at udvikle sig. Det kan sammenlignes med den afværgereaktion overfor berøring, som vi alle kan opleve ved fysisk og psykisk stress. Varmepudemassage stimulerer følesanseceller, der ligger dybt i muskler og omkring led på en måde, der dæmper det beskyttende system og giver bedre muligheder for udvikling af det skelnende. Herved skabes der bedre vilkår for balance mellem de to følesansesystemer.

Ved overgangen til massage af højre ben holdes en hånd på korsbenet, samtidig med at varmpuden flyttes til højre fodsål, så det undgås, at berøringskontakten slippes, hvorefter massagen udføres på højre bens bagside.

Massagen fortsætter dernæst i retning fra lænden op til nakken og fra kroppens ydersider ind mod rygsøjlen.

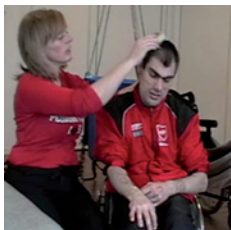
Modtagere med følesanseintegrationsforstyrrelser er ofte taktilsky, men har ligesom normalt reagerende mennesker brug for nærhed og sansestimulation for at trives og udvikles, og det er tilfældet, selvom de reagerer beskyttende og ofte er ambivalente overfor selve følesanseindtrykkene. Det ses f.eks. ved, at de giver kropsligt og verbalt udtryk for, at de helst vil undvære dem. Modtagerens beskyttende respons kan i samarbejde lettes ved, at giveren fokuserer på, at massagen bliver et genkendeligt ritual, der signalerer forudsigelighed.

De fleste modtagere har områder på kroppen, hvor det føles trygt at blive berørt f.eks. på skulderen, håndryggen eller på underarmens overside. Hvis en modtager undervejs i berøringen eller massagen bliver utryg eller urolig, kan giveren vende tilbage og lade puden eller hænderne holde på disse "trygge" kropsområder og derigennem berolige modtageren.

Skulle massagen alligevel fremkalde uventede reaktioner af følelsesmæssig og kropslig art, afrundes den, og giveren er efterfølgende opmærksomt lyttende og beroligende tilstede og følger arbejdet op udfra sin pædagogfaglige viden.

Herefter masseres armenes bagside, og massagen afsluttes ved at lave et tryk med begge varmpuder på henholdsvis nakke og korsben. Det er vigtigt at afslutte massagen, inden modtageren viser tegn på ubehag eller modvilje f.eks. ved at skubbe giveren væk. Et massageforløb bør altid afsluttes i en god stemning bl.a. for at skabe tryghed og positiv forventning til næste møde.

# Børstemassage



Børstemassage er en metode, der kan bruges til modtagere med nedsat kropsopfattelse, underreagerende følesans, eller af modtagere, som oplever indre uro eller skyhed overfor berøring. Børstemassage styrker sanseintegrationen.



I børstemassage bruges en neglebørste. Børstemassage kan foregå udenpå tøjet eller direkte på huden, og fremgangsmåden er den samme.

Giveren skal være opmærksom på at sidde skråt overfor visuelt sky modtagere for at undgå øjenkontakt, som vil kunne distrahere fra fordybelse i oplevelsen.

Massagen udføres med børstens hårde side, hvor der foretages faste, relativt hurtige strøg, dog ikke hurtigere end, at modtageren kan nå at følge med, acceptere og integrere indtrykkene. For hurtige bevægelser med børsten kan hos modtageren provokere en "kæmp eller flygt" reaktion, og overstimuli kan føre til hyperaktivitet.

Sanseintegration er en proces, hvor flere forskellige sansers indtryk forenes til en helhed. Processen består i, at sanseimpulser modtages, sorteres, bearbejdes og samordnes, og de er derfor gensidigt afhængige af hinanden.

Der kan være forstyrrelser i processen pga. medfødte og/eller sociale faktorer. Sanseintegrationen kan påvirkes til ubalance af bl.a. sen modning, tidlig fødsel og neurologiske dysfunktioner, og af sociale faktorer som f.eks. understimulation, omsorgssvigt og fysiske og psykiske overgreb. Børstemassage kan indvirke normaliserende på følesansningen ved, at de beskyttende taktile processer afbalanceres. Derved sænkes modtagerens stressniveau, og i den efterfølgende periode har hjernen lettere ved sanseintegrationen.

Børstemassage anvendes almindeligvis i håndflader, på ydersiden af arme og ben og på ryggen. Ved giverens lydhørhed overfor modtagerens ønsker, kommer massagen i filmen til at få et individuelt præg, idet modtageren ytrer ønske om og får børstemassage i hovedbunden.

Da børstemassagen er en massiv stimulation, som kan sammenlignes med, at man bliver vækket og vakt, udføres den over kort tid. Den kan over en fastlagt periode udføres flere gange dagligt for derefter at reduceres.

# Fodbadsmassage



Fodmassage i balje med vand styrker modtagerens kropslige opmærksomhed- og -fornemmelse helt ned i fødderne, og den styrker kredsløbet. At give en person fodmassage i fodbad er en fin gestus og social handling, som rummer megen omsorg i en afgrænset form. Giver og modtager sidder med front mod hinanden, og massageformen lægger derfor op til såvel verbal som nonverbal kommunikation.



Til massagen anvendes en balje, gerne 40 gange 40 cm. og 15 cm. i dybden. Den fyldes ca. halvt med håndvarmt vand, desuden bruges efterhånden supplerende varmt vand fra termokande, samt håndklæder. Som optakt til massagen kan modtageren præsenteres for og udvælge, hvilken æterisk olie, der skal anvendes i badet. På filmen ses af modtagerens kropssprog, at duft styrker nysgerrighed, motivation og hukommelse. Lugteindtryk kommer via lugtenerverne i forbindelse med det limbiske system, som især knytter sig til drifter og følelser samt tidlige erindringer.

4-8 dråber af den valgte æteriske olie kommes i vandet. Vandet tilsættes desuden lidt basisolie, der blødgør huden. Den indledende del af fodbadet lægger op til hyggelig samtale. Under massagen kan giveren sidde på en pude eller en lav taburet og evt. støtte ryggen op ad en væg.

Selve massagen starter med, at begge fødder sættes i vandet. Giveren tilstræber at bevare berøringskontakten med modtagerens fødder til aktiviteten er afsluttet. Det er vigtigt, at fødderne når ned til baljens bund, idet det stimulerer muskel- ledsansen som under massagen influerer på afspænding i kroppen.

Massagens strøg laves samtidigt på begge fødder for at vænne dem til berøringen, hvorefter nederste del af højre underben masseres, inden massagen fortsætter rundt om selve ankelknoglen med lette cirkulære bevægelser med hele håndfladen. Dette greb har en beroligende virkning.

Undervejs i massagen dukker et erindringsbillede hos modtageren op - knyttet til lugtesansen.

Dernæst masseres under svangen fra fodens inderside. Hvis modtageren trækker foden til sig, kan det være tegn på, at berøringen kilder. Dette kan modvirkes ved, at grebet om ankelen gøres fastere, i det oplevelsen og reaktionen under svangen derved dæmpes.

Så masseres fodens overside fra ankelen i linjer til ind i mellemrummet mellem tæerne, hvorefter tæerne masseres, én efter én både på over- og underside og på inder- og yderside. Giveren skal jævnlige i massageforløbet forhøre sig hos modtageren, om vandet er tilpas varmt. Føles vandet koldt, hældes der varmt vand i baljen.

Massagen skaber ændringer i processer i kroppen herunder aktivering af hormonsystemets endorfiner. Endorfiner virker beroligende på stressbelastninger, hvorved der fremkaldes afspænding med smertedæmpende indvirkning på såvel krop som psyke.

Massagen fortsætter med at der holdes om begge fødder, og der laves strøg på begge fødder samtidig. Det kan give modtageren en oplevelse af balance og forbindelse mellem fødderne, og samtidig er det et signal om, at nu forlades højre fod, og der fortsættes med den venstre.

Massagen afsluttes med strøg fra anklerne til tæerne på begge fødder samtidig. Fødderne tages op, én ad gangen, tørres godt og pakkes ind i et håndklæde.

# Børnemassage 3-6 årige



Massage fra barn til barn er et lærende forløb ledet af en voksen.

Massagens formål er at skabe god fortrolighed med kroppen, frigive resurser og danne erfaringsgrundlag for kvalitative tiltag, hvad angår både følelser, sprog og intellekt i børnenes dagligliv. Den foregår i faste rammer med et indhold, der tager udgangspunkt i legen.



Børnene samles. Strukturen og temaet i massagen, som er taget fra børnenes erfaringsverden, formidles og fastlægges i samspil.

Børnene tildeles partnere, og i forløbet skiftes de til at være henholdsvis giver og modtager.

For at underbygge tryghed og styrke oplevelse af medindflydelse har børnene deres egne tæpper med.

Den voksne indleder massagen med at sige og vise børnene, at de skal gnide hænderne varme. På en og samme tid viser hun kropsligt og sprogligt, hvordan massagen skal foregå, og retter sin opmærksomhed ud mod børnene i dialogisk samspil. Den voksne viser massagens opstart med strøg, der omfatter hele kroppens bagside.

Under massagen foregår der spontan dialog mellem giver og modtager.

Ud fra børnenes forestillinger og erfaringer i forbindelse med legens tema vises og beskrives greb og strøg.

Læreprocessen "at give massage" foregår i vid udstrækning gennem spejling. Ved at iagttage og efterligne den voksne og de andre børn sanses og tilegnes indholdet kropsligt, socialt og sprogligt. Igennem barndommen opøves evnen til at kunne registrere og rumme en andens følelser og udtryk og til at kunne omgås andre med gensidig afstemning og respekt. Dette danner grundlaget i empati.

Der er mange nuancer i berøringen i massagen. Børnene udveksler indbyrdes kropslige og følelsesmæssige kvaliteter, som får indflydelse på dagligdagens sociale samspil.

Indføling og fordybelse gennem massage – også i legeform – åbner for en afspændende flydende bevidsthedstilstand og koncentration for såvel giver som modtager.

Massagen afsluttes med et humørfyldt overraskende samspil i legen.

At skabe erfaringer gennem følesansen styrker børnenes kropslige bevidsthed og sprog samt evne til empati og relationsdannelse. Børnene tager ved lære af hinanden ved både at modtage og at drage omsorg for andre gennem massage.

# Skolemassage 8-10 årige



Skolemassage lægger op til afslapning, restitution og nyorientering.

Massagen bevæger sig fra skolemiljøets mangfoldige impulser henimod nærvær med sig selv og hinanden og til åbenhed for læring. Læring har gode vilkår, når nervesystemet er velafbalanceret, og bevidstheden er vågen og modtagende.

Temaet for læringen retter sig henimod kropslig bevidsthed, empati og socialisering.



I en ramme præget af ro og koncentration organiserer læreren gruppen og giver korte gestikulerende og verbale instruktioner om massagens legetema og metode.

Børnene inddrages i dialog omkring processen.

Børnene deles op, hvor den ene halvdel danner inderkreds og er "træer", og den anden stiller sig i yderkreds og er "vinden, der bevæger trækroneerne på forskellig vis".

Læreren pointerer forskellige retningslinjer for massagen.

Musik anvendes som stemningsgiver.

Stemningen, som opstår i det enkelte barn og børnene imellem, er befordrende for kommunikation, gensidig accept, åbenhed og socialt samspil. Børnene tager ved lære af hinanden, dels ved at være gode ved sig selv ved at modtage og dels ved at drage omsorg for andre ved at give massagen.

Børnene tolker lærerens oplæg og masserer med individuelt forskellige strøg og greb spontant ved at efterligne eller måske rettet ind efter, hvad de selv kan lide. Det giver stor variation i sanseoplevelserne på modtagerens rygge, hvilket skærper nysgerrighed og opmærksomhed på egenkroppen.

Undervejs i massagen vejleder læreren de enkelte børn.

Massagen samler opmærksomheden og koncentrationen og formidler afspænding.

Inden der byttes kreds, spørger læreren, om der er noget, der skal samles op på.

Som afslutning på massagen lægger giverne hænderne på modtagerens skuldre og markerer dem med et tryk.

Massage i skoleklassen kan også foregå, hvor modtagerne sidder hvilende ind over bordene.

Læreren fortæller en historie, medens hun viser massagegreb og strøg, som giverne efterligner og formidler på ryggen af deres modtager. Processen er præget af ro, sproglighed og spejling udtrykt i handling. Der er koncentration og afslappet stemning i interaktionen. Massagen afrundes med et håndtryk og "tak!"

– måske derfor kalder børnene skolemassage for "venskabsmassage."