Massage via "softballen"

samana samen met
Met steun van cera

INSTRUCTIEFICHE

DOEL

- een ontspannende oefening aanbieden in duo
- laagdrempelig zorgen voor een ontspannende massage, waarbij mensen elkaar niet dienen aan te raken





BENODIGDHEDEN

- zachte, softballen of pluchen ballen (liefst per duo 1 exemplaar)
- mensen die per 2 een duo vormen
- ev. een stoel als rechtstaan moeilijk is, of een matje als men een liggende houding verkiest
- rustige ontspannende muziek (via smarthphone, geluidsbox, CD-speler)

"TIP: Via het gebruik van deze zachte ballen, wordt de massage uitgevoerd zonder de andere persoon aan te raken. Dit zorgt ervoor dat iedereen zich op elk moment veilig voelt bij de aanrakingen."

"TIP: Deze oefening maakt deel uit van een ontspannend moment. Creëer hiervoor een rustige setting"

samana
samen met

INSTRUCTIES

Met steun van cera



1. Zet wat rustige muziek op en verwoord dat we een ontspannend moment gaan creëren.

2. Verdeel de mensen in duo's en geef per duo een zachte bal.

3. Geef volgende instructies:

- 1 persoon heeft de bal
- De andere persoon staat of zit neer
- Deze persoon sluit zijn of haar ogen
- De persoon met de bal, gaat met de bal zachtjes het lichaam van de andere persoon aanraken
- Begin op de nek en rol langzaam met de bal in de richting van de rug, schouders, bovenarm, onderarm, hand en terug omhoog naar de andere schouder, arm
- Je kan met de bal over het hoofd rollen, het gezicht, het bovenlichaam en zo naar de benen (zowel voor- als achterkant)
- Doe dit op een rustig tempo
- Doe dit gedurende een 5-tal minuten en wissel dan de rollen om



TIP: Je kan de druk op de bal wisselen tussen hard en zacht. Dit heeft een verschillend effect.

4. Deze oefening kan je herhalen, maar kan ook onderdeel zijn van nog andere bewegingsoefeningen. Zoek wat het best bij het moment en de groep past

Tips: Met deze zachte ballen kan je binnen ook leuke balspelen doen (gooien, rollen, sjotten,...).
Wees creatief en geniet van het spelelement.
Laat het spelend kind weer naar boven komen!