

Rinkihieronta

Virittäytyminen Tunnistan tunteitani, joita koen kehoani kohtaan.

Hieronta Muodostetaan tuoleista piiri. Puolet ryhmäläisistä istuu tuolille ja puolet jää seisomaan parin taakse. Jokainen toimii hierojan ja hierottavana. Istujat sulkevat silmänsä. Pari hieroo pallon avulla parin selkää ja hartioita. Ohjaajan merkistä vaihdetaan tehtäviä. Taustalla voi soida jotain rentouttavaa musiikkia.

Purku Keskustellaan hetki yhdessä, miltä kosketus tuntuu.



Välineitä Tarvitaan tuoleja, tennispalloja, soitin ja rentouttavaa musiikkia.

Rentouttavaa musiikkia: Tässä esimerkiksi säveltäjä James Horner'n tuotantoa:

Elokuvasta Unelmien kenttä - End Credits (4:08)

<https://youtu.be/Lu1erCeqJ3k?list=PLwrjzV6EdAwxSq0DQQAAZ06ZnuzXuSgfK>

Elokuvasta Braveheart - The Secret Wedding (8:10)

<https://youtu.be/Vgw1Dqgtl0E>

Elokuvasta Spider Man - I Can't See You Anymore (6:53)

<https://youtu.be/sw0TUGjuGV8>