

Start

Solsagan

En saga man kan göra tillsammans med barnen. De större kan massera varandra (frivilligt).

En ligger på magen, den andre sitter bredvid.

Det var en gång ett sommarland där solen lyste varm och skön och värmdes alla blommorna och träden, djuren och människorna.

Solens strålar var ljuvliga och kändes sköna.

En dag täcktes himlen av många stora tjocka moln. Så stora var molnen att solen inte syntes mer.

Det började blåsa. Först lite grann och sedan allt mer. Det blåste upp till höststorm. Träden vajade och bladen virvlade i vinden.

Det började regna. Regnet öste ner. Det blev blött och stora vattenpusslar överallt som barnen hoppade i.

Sedan blev det kallare och vintern tog vid. Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor dalade sakta till marken. Allting blev vitt och vackert och det blev alldeles tyst.

Det enda man kunde se var en liten katt som klättrade upp..... Och en till..... Och en till som satte sig och började spinna.

Där satt de tills solen åter tittade fram och värmdes upp jorden igen. Och solen strålar kändes sköna och varma.

Gör cirklar från mitten av ryggen som blir större och större med handflatorna.

Från mitten med fingertopparna ut åt alla håll.

Cirklar med fingertopparna över hela ryggen.

Handflatorna växelsvis från nacke och axlar ner till rygg- slutet.

Trumma med fingrarna över ryggen.

Trumma lättare och lång-sammare.

Vandra med två fingrar upp på en sidan av ryggen till axeln. Upprepa på andra sidan.

Klättra uppför ryggraden och nacken till huvudet. Cirkla med fingrarna i håret.

Cirklar på ryggen från mitten som blir större igen. Och fingertopparna till sist.