



Dagbok från

**19-20 november
2011**

Ta med din allra käraste, mamma, bror, bästa kompis eller någon annan i din närhet till:

Helkursen Massage till vardags

När du går hem på söndageftermiddagen har du lärt dig:

Grunderna i klassisk helkroppsmassage

Att både få och ge avslappning, beröring och cirkulation

Om rörelseapparaten - så funkar den

+ Du har fått en alldeles egen massör (bänkkamraten)

Ett enastående tillfälle att kombinera kunskap med välbefinnande!

Så står det i kursbroschyren... men hur blev det ... i verkligheten?

Förberedelser

Packa i och packa ur

Jag är redo nu, jag - James Bone. Jag är magerlagd och benig och fick, lätt hopvikt, åka bak i den enda bil som klarar av fyra massagebänkar utan protest - en Citroën 2CV. Min kollega, kursens assistent Jerker tog hand om bilens ratt och styrde mot den lokal där helgens Massage till vardags kurs går av stapeln denna lördag och söndag.



Väl framme förenades vi med kursens lärare, Lotta, i den av Kroppskliniken hyrda yogalokal där deltagarna under dessa dagar ska lära sig att göra en klassisk svensk helkroppsmassage samt med hjälp av mig (och Lotta) förstå hur människans rörelseapparat fungerar.

Bänkbarna uppmonteras, handdukar, bänkpapper, kuddar samt massagelotion- och olja fördelas ut på stolar tillsammans med varsitt kurskompendium till de sex deltagarna som kommer i morgonbitti. Köksdelen inför helgens fika och luncher förbereds av min kollega Jerker och Lotta fixar med whiteboard, ljussättning och annat praktiskt.



Vi är redo!

Första kursdagen

Förväntningar och oxytocinet

Klockan är 09.00 på lördagmorgonen och en exklusiv skara

deltagare på 6 personer har samlats tillsammans med mig James Bone, läraren Lotta och assistenten Jerker.

Ge dig själv 12 timmar – Som du kan ha nytta av resten av livet... säger broschyren. Förväntningar finns hos deltagarna.

Lotta inleder med genomgång av kursprogram, kompendium och massagens effekter, begrepp och grepp. Sen är det dags för själva utövandet vid bänkarna.



Bänkhöjder ställs in och Lotta förklarar alla viktiga detaljer som hör till. Greppen Effleurage, Petrissage och Friktion provas på riktigt, Lotta visar på Jerker (varför inte på mig?) och eleverna går sedan parvis till sin bänk och övar under Lottas vakande öga.

Först ryggen, sen nacken. Redan nu hörs – ”Åh, så skönt!” Lotta berömmar sina läraktiga elever som greppar greppen riktigt bra.

Dags för salladslunch och efteråt tar några en promenad.

Eftermiddagens början ägnas åt baksida lår samt vader och ungefär då bryter fnitterstadiet ut, för att efter en stund övergå i lugn, mycket lugn. Oxytocinet står som spön i backen och den som var mest jäktad i morse har nu kommit ned i andning.

Jag, James, får äntligen visa lite om hur kroppens ben hänger ihop. Jerker ordnar med kaffe, te, kakor, choklad, vatten, mycket vatten, mera vatten, kallt vatten, mera te och kaffe.

Sen vänder de sig om och greppen appliceras på nya kroppsdelar såsom framsida lår, den lilla muskeln vid skenbenet och foten. Dagen avslutas med skön magmassage.

Första kursdagen summeras med att det är (nästan) lika härligt och rogivande att ge som att få massage.

I morgon, söndag, väntar deltagarna på att ta sig an armarna, mera nacke och ansiktet. Därefter är det **uppkörning** i konsten att ge en klassisk svensk helkroppsmassage. Så är det att gå på helkurs hos Massage till vardags.

Vi ses i morgon!



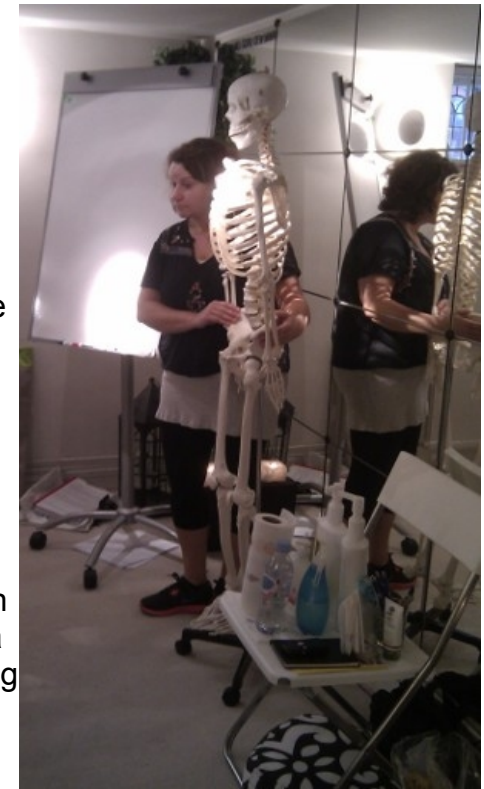
Andra kursdagen

Rörelseapparat och uppkörning

Hej, hur var det igår...? Det känns som vi har känt varandra länge.

Efter att alla (utom jag, James Bone) tagit sig en uppvärmande kopp te eller kaffe, sätter vi igång med teori om rörelseapparaten och hur den funkar. Lotta ritar och berättar om skelettet, leder, muskler, blodcirkulation mm. Inifrån och ut till huden, sambandet mellan kropp och knopp - allt har varsin roll att spela för att vi ska kunna lyfta något eller förflytta oss. Jag gör en framträdande roll under hela denna stund. Det känns skönt att göra lite nytta.

Lotta avslutar teoridelen om tips för massage **till vardags**.



Äntligen dags att fortsätta med massageprogrammet där armarna och ansiktet får sin beskärda del.

Därmed är hela kroppen masserad, såsom den ska enligt metoden för Klassisk svensk helkroppsmassage.

Vi tidigarelägger lunchen lite för att ha tid med snabbgenomgång innan hu... uppkörningen. Överläggningar om vem som ska ligga först på bänken pågår.

Före kommande "uppkörning", då deltagarna ska ge och få varsin helkroppsmassage, tas det obligatoriska fotot av avgångsklassen för massagetillvardags november 2011.



6 nya MassagetillvardagsMassörer

Bänkarna är i ordning, ljuset dämpat till ett minimum, alla värmeljusen är tända och yoga/avslappningsmusiken är på. Jag har gjort mitt och hänger tyst och stilla på min ställning. Uppkörningen kan börja.

Först är alla som ligger på bänkarna vakna och lite "på" och dirigerar de masserande men efter en stund sänker sig åter det nu välbekanta välbefinnandet med dess lugn och ro-hormon.

Lotta går stolt omkring och myser och ibland, men bara ibland, rättar till en hand här, en "räta på ryggen" där eller svarar viskande på "är det foten nu?"

Efter en och en halv timma på massagebänken vaknar de masserade sakta till. Berömmar och tackar de som har utfört sin uppkörning. Paus och mycket vatten gör alla redo att byta plats med sin partner och de som fått massage ska nu ge massage inom samma tidsrymd, en och en halv timma.

Vid 16-tiden är samtliga klara och färdiga med sin första klassiska helkroppsmassage. Mosiga men ändå upprymda får till slut alla duktiga nybakade MassagetillvardagsMassörer varsitt intyg och en välförtjänt kram.



INTYG

har deltagit i helkursen **Massage till vardags** den 19-20 november 2011. Tjänstetal: 12

Innehåll:

- Grunderna i klassisk helkroppsmassage
 - Att få och ge avslappning, beröring och cirkulation
 - Om rörelseapparaten - så funkade den
- Tyresö den 20 november 2011

Massagetillvarpau A.C. Johansson

Ge dig själv 12 timmar – Som du kan ha nytta av resten av livet...

Förväntningarna infriades och deltagarna är mycket glada och nöjda med vad de lärt sig på denna helkurs hos massagetillvardags.se.

Nästkommade helkurser går av stapeln 4-5 februari och 17-18 mars 2012.

Massage till vardags -

Precis så enkelt och vanligt som det låter

