



## Pallohieronta

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

### Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on rauhoittua ja rentoutua työskentelyn lomassa. Harjoitus edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa rauhallinen tila, jossa on mahdollisuus parityöskentelyyn

Osallistujien määrä ei rajoitettu

### Toimintaohje

Jokainen ottaa itselleen parin. Toisella pareista on nystyräpallo tai muu pieni pehmeä pallo. Rentoutettava istuu tuolilla tai makaa patjan päällä päinmakuulla. Rentouttaja pyörittää palloa koko kehon alueella rauhoittavan taustamusiikin tahdissa muutaman minuutin ajan. Lopuksi vaihdetaan osia. Ohjaajan on syytä korostaa luottamuksellisuutta. Ohjaajan johdolla on hyvä sopia mitä alueita on sopiva hieroa, jotta intymiteettisuoja säilyy.

### Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia  
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia  
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

---

Yhteensä 20 minuuttia



## Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: nystyräpalloja tai pehmeitä palloja, cd-soitin. Rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.

**Lähde:** Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

**Harjoituksen tekijä:** Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi