

Hellyysharjoitus pariskunnille

Taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia, joka voi sisältää myös luonnon ääniä kuten aaltoja. Sopivaa musiikkia löytyy esimerkiksi Youtubesta (beautiful relaxing music tms).

Puolisot istuvat tai seisovat peräkkäin siten, että takana olevan käsi yltää hyvin koskettamaan edessä olevan selkää. Edessä oleva sulkee silmänsä ja takana oleva alkaa hitaasti ja rauhallisesti molemmin käsin sivellä puolison selkää musiikin tahtiin siirtyen vähitellen myös käsivarsien ja pään alueelle. Liike voi olla suoraa, aaltoilevaa, pyörivää... Sivelyn aikana kumpikin puoliso hengittää syvään ja rauhallisesti pyrkien aistimaan toisen lähellään. On tärkeää pysähtyä hetkeen tässä ja nyt.

Kosketuksen ei ole tarkoitus olla hierontaa, vaan sillä välitetään hellyyttä toiselle.

Noin 5-10 minuutin kuluttua vaihdetaan vuoroja, jotta kumpikin saavat kokemuksen sekä koskettamisesta että kosketettavana olemisesta.