

Taktil stimulering, 60 min

Taktil stimulering är en lugn och strukturerad beröringsmetod som via huden aktiverar "lugn- och ro-hormonet" oxytocin. Beröringspedagogen arbetar enligt ett bestämt mönster över hela kroppen med ett mjukt tryck motsvarande det man använder vid applicering av hudlotion. En metod att pröva när allt kanske snurrar på lite för fort, du har svårt att sova, känner dig orolig och ängslig.

Människans behov av beröring ökar vid sjukdom, skador, funktionshinder och stress. Med hjälp av taktil stimulering kan man bland annat förbättra immunförsvaret, lindra smärta, öka kroppsuppfattningen och stödja nervsystemets organisation och utveckling.

Mari Nordmark och Maria Pettersson är diplomerade beröringspedagoger, utbildade vid Skola för beröring, <http://www.beroring.se/>