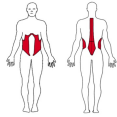
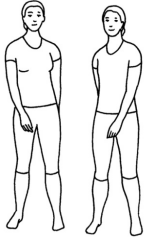


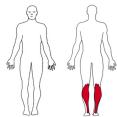
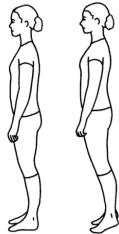
© www.ExorLive.com

Här är förslag på övningar för hållning, kroppsmedvetenhet och minskad spänning i kroppen. Övningarna kan bidra till ökad närvaro och avslappning. Välj några övningar eller gör hela programmet. Anpassa rörelserna efter dina förutsättningar – de ska inte göra ont. Lägg märke till det du upplever med nyfikenhet, utan att värdera. Lycka till!



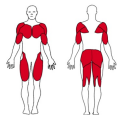
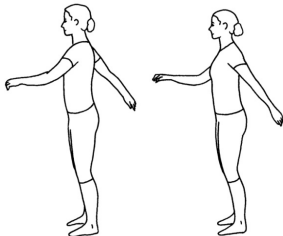
Stående inbalansering

- Stå med fötterna stadigt i golvet.
- Trampa på stället några gånger.
- Studsa lätt på hälna och känn tyngden fram på foten.
- Spänn och släpp knäna några gånger och hitta avspänning.
- Slappna av i mage och rygg.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp.
- Nicka och ruska mjukt på huvudet så nacken slappnar av.
- Slappna av i käkarna.
- Gör små, lugna vridningar i bålen med avspända axlar.
- Upprepa en stund och låt andning få ta plats inom dig.



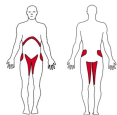
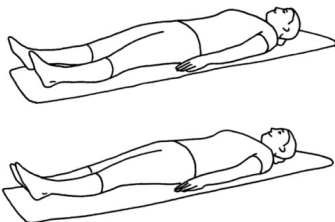
Hälstuds

- Gå upp på tå och sänk ner hälna igen med lätta, fjädrande och rytmiska studsar. Släpp på spänning i axlar och armar.
- Fortsätt en stund tills trötthet känns i vaderna.
- Skaka loss benen.
- Upprepa övningen några gånger.
- Tips: landa med lite mer kraft. Blir det någon skillnad?



Sående svikt med armpendling

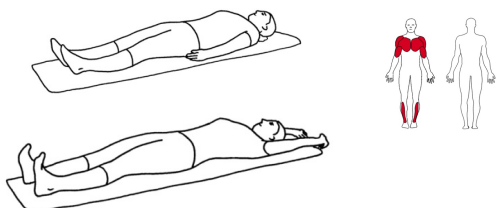
- Stå med fötterna i höftbredd och blicken framåt.
- Gör små knäböjningar med mjuk svikt och låt armarna pendla avslappnat fram och tillbaka.
- Upprepa rörelsen en stund och andas lugnt.



Bensamling

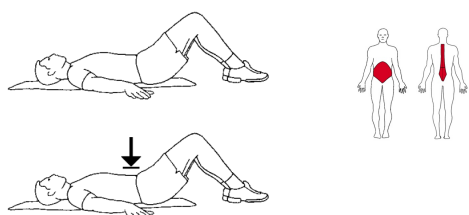
- Ligg på rygg med benen lite isär och armarna längs sidorna.
- För ihop benen och släpp dem rytmiskt.
- Upprepa rörelsen en stund.





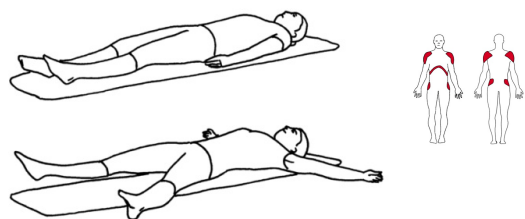
Sträckningar

- Ligg på rygg med armarna längs sidorna.
- För upp armarna ovanför huvudet och låt dem ha kontakt med golvet.
- Sträck långsamt ut armarna och benen samtidigt, med kroppen kvar i kontakt med golvet. Känn hur golvet ger stöd. Ha lätt uppvinklade fötter för att undvika krampkänsla i vaderna.
- Sträck och släpp i ett lugnt tempo några gånger.
- För varsamt tillbaka armarna till startposition.
- Vila



Aktivera djupa bålmuskler

- Ligg på rygg med böjda ben och håll bäcken och rygg i neutralt läge.
- Aktivera de djupa magmuskelnerna genom att försiktigt dra in naveln mot ryggraden. Håll kvar en lätt spänning och andas normalt i 10–15 sekunder innan du slappnar av. Aktiveringen kan liknas vid den spänning som uppstår vid en hostning, krystning eller snabb utandning.
- Upprepa rörelsen en stund.



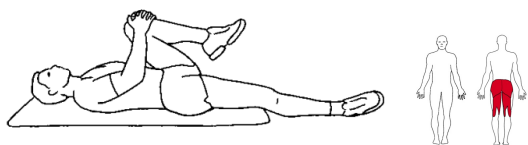
Stjärnsträckning

- Ligg på rygg med armarna längs sidorna.
- Sträck ut armarna och benen samtidigt, som en stjärna.
- Sträck och släpp rytmiskt några gånger.
- För varsamt tillbaka armar och ben till startposition och samla ihop benen.
- Vila



Liggande viloposition

- Ligg på rygg och håll om knäna.
- Andas ut och dra knäna mot magen.
- Släpp tillbaka benen på inandning.
- Upprepa rörelsen en stund.



Stretcha höft- och sätesmuskulatur

- Ligg på rygg.
- Lyft ett ben och håll om knät.
- Dra benet mot bröstet tills du känner sträckning i sätesmuskelnerna. Pressa samtidigt det sträckta benet lätt mot golvet. Håll kvar i 30 sekunder och byt ben.
- Upprepa rörelsen några gånger.

