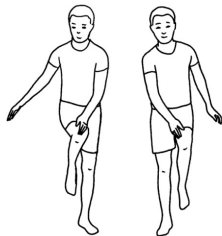


© www.ExorLive.com

Här är förslag på övningar som du kan göra hemma. Du kan också prova övningarna på andra platser, till exempel på jobbet eller ute i naturen. De är utformade för att ge energi, öka cirkulationen och stärka kontakten med din kropp. Anpassa övningarna efter dina förutsättningar - de fungerar både i sittande och stående. Lägg märke till vad som händer i dig med nyfikenhet utan att värdera. Lycka till!

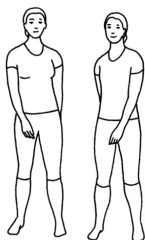


### Väck kroppen med klappmassage

Klappa rytmiskt på:

- Hela armen, från axeln till handen och tillbaka
- Den andra armen
- Bröstkorgen och revbenen
- Magen
- Nedre delen av ryggen
- Hela benet, från höft till foten och tillbaka
- Det andra benet
- Huvudet och ansiktet med fingertopparna
- Handflatorna genom att gnugga mot varandra

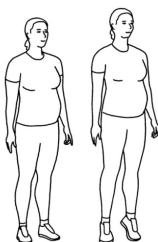
Avsluta i stillhet och känn efter hur det känns - värme, tyngd, kontakt, andning eller något annat.



### Inbalansering

Stå med hela fotsulan i golvet och känn tyngden fram på foten. Vila blicken på en punkt på golvet framför dig.

- Spänn och släpp knäna några gånger.
- Slappna av i mage och rygg.
- Gör en liten vridning i bålen.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp ner dem igen.
- Nicka och ruska mjukt på huvudet så nacken slappnar av.
- Låt andningen ta plats inom dig.
- Lägg märke till hela dig.

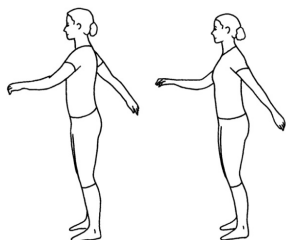


### Hälstuds

- Gå upp på tå och sänk ner hämlarna igen med fjädrande och rytmiska studsar. Släpp på spänning i axlar och armar.
- Fortsätt en stund till trötthet känns i vaderna.
- Skaka loss benen.
- Upprepa några gånger.

**Tips:** Landa med lite mer kraft. Blir det någon skillnad?





### Stående svikt med armpendling

Stå med fötterna i höftbredd.

- Gör små knäböjningar med mjuk svikt och låt armarna följa med.
- Upprepa rörelsen en stund i takt med din andning.

**Tips:** Låt rörelsen växa till ett litet jämfotahopp.



### Gå på stället

Stå med fötterna i höftbredd:

- Växla mellan mjuka och kraftiga tramp.
- Ta med armarna i rörelsen.

Vad händer i kroppen och med andningen när du trampar mjukt jämfört med när du trampar kraftigt?

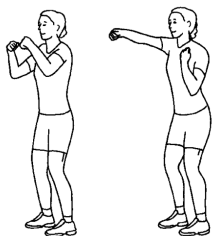
**Tips:** Prova att jogga istället om det känns bra.



### Hoppa på två ben

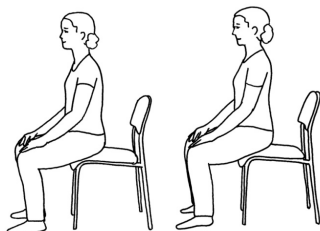
Stå med fötterna i höftbredd:

- Gör små, lätta hopp upp och ned. Hitta en mjuk lätt svikt i alla dina leder.



### Lekfulla rörelser

- Boxning: slå slag i olika riktningar.
- Åka skidor: pendla armarna fram och bak.
- Åka skridskor: ta breda sidosteg.
- Basket: dribbla en tänkt boll.
- Simning: bröstsim, crawla.
- Rodd: dra armarna bakåt.
- Paddling: paddla från sida till sida.



### Bensamling i sittande

Sätt dig på främre delen av stolen med händerna i knät.

- För ihop benen och pressa dem lätt mot varandra - andas ut.
- Slappna av - andas in.

Upprepa rörelsen några gånger.

Vad händer i din mage och resten av kroppen?

