

Kropp och sinne i balans

Genom att träna kan man väcka kroppen och sinnet på ett varsamt sätt. Gör olika rörelser utifrån det som känns bra och i den utsträckning som det passar dig. Låt andningen skapa en rytm för rörelserna. En balanserad andning är avslappnad och har ett bra flöde. Håll inte andan.

- Genom så kallad **motståndsandning** kan du göra andningen djupare och lugnare. Du andas ut genom halvslutna läppar. Det ger ett svagt motstånd under utandningen.



1. Bli längre

- Andas in via näsan och lyft båda armarna framåt och sedan uppåt.
- Andas ut genom halvslutna läppar, sänk armarna och dra in naveln lätt mot ryggraden.



Utveckla: Stå på tårna när du lyfter armarna uppåt. När du kommer ner så trycker du vänster häl mot golvet, nästa gång höger häl.



2. Vrid överkroppen ”med en boll”

- Håll armarna böjda framför bröstkorgen, armbågarna nedåt. Föreställ dig att du har en boll i dina armar.
- För bollen i axelhöjd mot sidan och sedan tillbaka framför bröstkorgen. Fokusera på bollen med blicken.
- Andas in när du för bollen framför bröstkorgen, andas ut när du för bollen mot sidan.



Utveckla: Stå med benen isär och för över vikten från ena sidan till den andra sidan på samma gång som du för bollen mot sidan.



3. Tryck hälen bakåt

- Tryck hälen på ena sidan bakåt och för armen på samma sida uppåt.
- Tryck hälen mot golvet och sträck på dig så att det blir en lång linje från hälen till fingertopparna.



4. Skida med dubbelstakning

- Ha mjuka knän och böj kroppen på samma gång som du med händerna gör en dubbelstakning.
- Andas in när du lyfter armarna och andas ut när du sträcker dem bakåt.



5. Ro med en hand och gör böjningar

- Sätt dig på huk och vidrör knäna med handflatorna.
- Spänn sätet när du sträcker på dig och gör en roddrörelse med ena armen. Vrid överkroppen i samma riktning som armen.
- Känn rörelsen mellan skulderbladen.



6. Öppna upp sidorna

- Lyft höger arm uppåt och böj höger knä. Böj dig mot sidan och känn stretchningen i höger sida.
- Låt armen sjunka nedåt framför kroppen från vänster sida.
- Andas in när du lyfter armen och andas ut när armen sjunker nedåt.



7. Öppna bakre delen av benet

- Ta ett litet steg bakåt och för höfterna bakåt.
- Böj dig framåt med rak rygg och sträck ena armen framåt.
- Känn en lätt stretchning i bakre delen av benet.
- För ena foten bredvid den andra och sträck ut ryggen så att den blir rak.



★ **Utveckla:** Det blir tyngre om du lyfter upp höftpartiet på samma gång som du lyfter knät.

8. Stärk sidorna och sätet

- Lägg dig på sidan och luta dig mot armbågen, håll knäna ihop och se till att armbågen är rakt under axeln. Håll upp nedre sidan.
- Håll ihop hämlarna och lyft det knä som är överst, håll kvar en stund och för sedan knäna ihop igen.
- Känn rörelsen i sätteshalvan på benet som är överst.



9. Vrid höfterna

- Ligg på rygg, håll fötterna och knäna i höftbredd.
- Aktivera sättesmusklerna och lyft höfterna en bit från golvet, håll ställningen. Spänn de nedre sättesmusklerna och gunga med höfterna.
- Upprepa tills dess att musklerna blir trötta och låt sedan höfterna sjunka ned.

10. Slappna av

- Ligg på rygg med böjda knän. För hämlarna ihop och öppna knäna i en salmiakställning, låt höfterna slappna av en stund.
- Avsluta med att sträcka ut benen så att de blir raka. Håll armarna längs sidorna på kroppen. Du kan placera en liten dyna eller en handduksrulle under knäna och nacken. Blunda och slappna av några minuter.