

3 morgen og aftenøvelser

Udfør dem langsomt og opmærksomt. Tving ikke din krop til noget og hvis det gør ondt, bevæg dig langsomt og forsigtigt ud af øvelsen.

Vejrtrækningen er din guide

Vejrtrækningen består af en cyklus; indånding, pause, udånding, pause. Hver en del har betydning
Hvis du *ikke* kan trække vejret ind i en øvelse, bevæger du dig langsomt ud af den.

Respekter kroppens signaler

Undersøg med en venlighed og nænsomhed hvad der sker undervejs.

Giv plads til at registrere, hvortil grænsen for din krops formåen er, - vel at mærke uden at overskride grænserne.

Det vigtige er ikke, om du kan gøre det, men hvordan du gør det.

Hvis du har svært ved at trække vejret ind i strækket eller du får smerter, kan du vægte bevægelse i de øvelser, som ellers inviterer til, at du bliver i dem under flere vejtrækninger. Der er ikke grund til at forcere noget.

Hvis der er behov for bevægelse, benyt følgende guideline

På en indånding/ånding bevæger du dig ind i øvelsen - afhængig af typen af øvelse.

I pausen i vejtrækningen bliver du i strækket.

Ved indånding/udånding bevæger du dig langsomt opmærksomt ud af øvelsen.

I pausen i vejtrækningen, dvæler du ved fornemmelserne i kroppen her og nu.

Du gentager cyklussen, hvor vejtrækningen leder bevægelsen på vej. Bevægelse og pause har lige stor betydning, intet forceres

Vejrtrækningen er din guide

3 morgenøvelser giver en god start på dagen

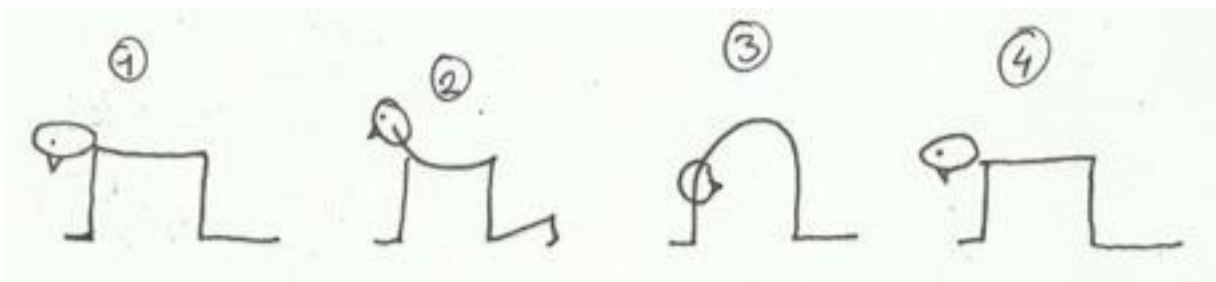
Katten: givtig under alle livets forhold – også ved nakke/ryg problemer, undgå ved akutte knæproblemer

1. Knæl på alle fire. Placer knæ under hofter og håndfladen under skuldre. Tryk hånden godt i jorden, mærk at fingre er spredt og strakte, midterste finger peger fremad parallelt med den anden. Lad hovedet være i forlængelse af rygsøjlen. Skab plads ml. nakke og skuldre. Lad oversiden af foden røre gulvet, mærk at oversiden af hver tå er i gulvet.

2. På en indånding; løft dine fødder, så tæerne sættes i jorden. Pres dem ned og lad bevægelsen gå igennem ben og overkrop, så du spænder i underbensmuskler, lår, svajer i overkroppen, brystkassen udstrakt, og hovedet løftes i forlængelse af nakken. Du strækker dig som en kat....

3. På en udånding; stræk tæerne ud og mærk skinnebenene og toppen af foden presse mod gulvet. Krum sammen som en kat. Træk maven ind og forlæng dit haleben ned mod gulvet, så du skaber plads i din lænderyg. Mærk hvordan den krummer sig og bliver længere. Lad din nakke og dit hoved slappe af, imens du kigger ned mod din navle.

Fortsæt med øvelsen igennem 3-5 vejtrækninger eller efter behov. Lad vejtrækning styre tempoet i bevægelsen. Læg mærke til forandringer undervejs. Når du lader bevægelsen følge vejtrækningen, kan det være at tempoet ændrer sig. Måske bliver pauserne længere. Dvæl blot ved yderstillingerne, imens du har pause i vejtrækningen.



Hunden: God til nærmest alt - pas på hvis du har skulderproblemer og tennisalbue. Undgå hvis du har akutte håndledsproblemer eller meget højt blodtryk. Ja, Lyt til kroppen og anerkend

1. Knæl på alle 4. Som starten af katten.
2. Når du puster ud, sætter du, med tæerne først, fødderne i jorden, imens du løfter enden og gradvist strækker dine ben. Lad dine skuldre forblive brede og slap af i hoved/nakke/hals. Pres brystkassen mod dine ankler. Sug maven let ind mod din ryggrad. Bøj dine hofter så meget du kan. Hvis dine ben vil strækkes ud, lad dine hæle synke i jorden.
3. Du prioriterer at forlænge og strække din rygsøjle frem for at strække dine ben. Luk øjnene og træk vejret dybt og langsomt, imens du strækker/spreder brystkassen. 3-5 vejrtrækninger. Slip spændinger i nakke og skuldre. Du kan eventuelt ryste hovedet, hvis der er behov for det.
4. Bevæg dig langsomt tilbage i udgangsstillingen.

Vær opmærksom på kroppens signaler. Lyt til vejrtrækningen og de kropslige fornemmelser med en venlig nænsomhed. Hvis der er områder/muskler, der begynder at sitre, er det ok. Det er en sitren af glæde over at blive brugt på nye måder. Men hvis det er svært at trække vejret ind i de fornemmelser, der opstår, så bevæger du dig langsomt og opmærksomt ud af øvelsen og afhængig af behov, ind i den igen. Lad vejrtrækningen lede bevægelsen på vej som beskrevet i indledningen og i Katte-øvelsen



Godmorgen: Giver liv og flow. Får leddene til at slappe af og aktiverer åndedrætsmusklen.

1. Stå med fødderne i hoftebredde med ligevægt på alle 4 hjørner af foden. Spred tæerne, slip spænding i tæerne. "Forlygter"; tæer, knæ, bryster, skuldre, næse peger fremad. Sørg for skuldrebladene er samlet, skuldrene sænket. Stå med værdighed.

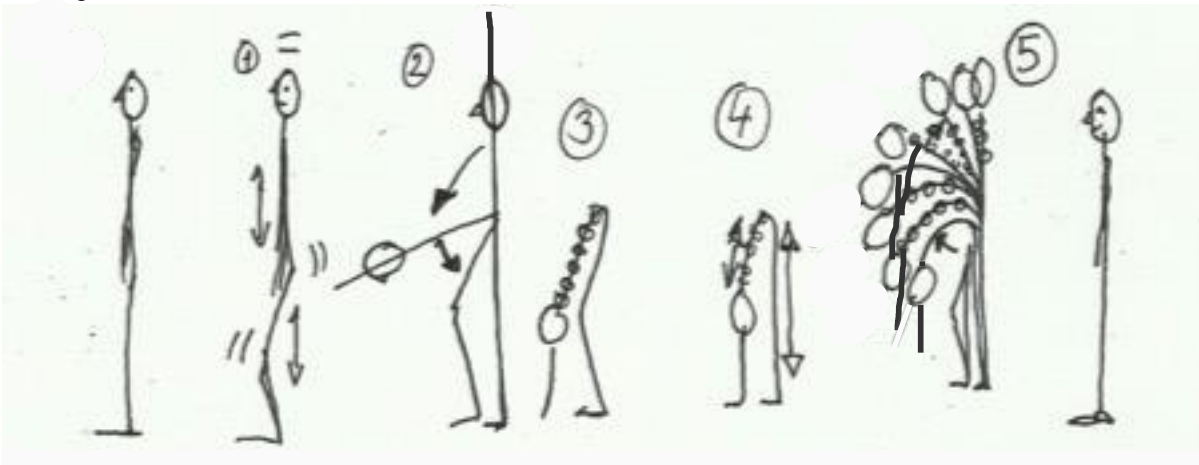
Bøj og stræk knæene og anklerne let. Gentag indtil du kommer i en vipperytme, hvor alt bobler og du mærker, at dine fødder har fået et solidt fodfæste. Alt er afslappet og bobler med i rytmen, - selv hjernen. Stop op. Stå i balance og ligevægt. Hvis der er behov, slip spændinger på en udånding – også i kæberne og skuldrene. Gentag, hvis der er behov. Mærk effekten.

2. Stå med værdighed i balance og ligevægt. På en indånding; stræk dine arme ud langs siden og op over hovedet hvor håndfladerne følger bevægelsen; først vender de ind mod låret, så fremad og til sidst vender de imod hinanden over skuldrene. Armene er strakte, men skuldrene er tunge. Det vil sige, at skuldrene ikke er løftet op til ørerne, - du kan forestille dig, at skuldrene er bløde som smør;-)

3. På en udånding; lad overkroppen falde mod jorden. Du bøjer i hoften, lader ryggen være lang, imens du bøjer i knæleddene.

4. Placer hænderne fladt på jorden foran og på hver side af fødderne, hvis du kan, stræk benene langsomt ud. Mærk stabiliteten. Ved hver indånding mærk hvordan det løfter brystkassen og forlænger din rygsøjle. Ved hver udånding, mærk din mave trække sig ind og giver mulighed at bøje dig mere fremover. Mærk det som en tyngde i issen, der langsomt trækker dig ned. Ryghvirvel for ryghvirvel – Langsomt.. Helt oppe fra kraniekanten og ned til korsbenet, armene læner tungt mod jorden. Træk vejret 3-5 gange, mens du er foroverbøjet.

5. på en indånding; rul langsomt, langsomt op igen. Som perler på snor. Hovedet til sidst. Mærk effekten. Gentag hvis behov. Mærk effekten.



3 ØVELSER FØR SENGETID GIVER EN GOD NATS SØVN

Udfør alle 3 øvelser langsomt og opmærksomt. Giv dig tid og integrer bevægelsen med åndedrættet. Læg mærke til, hvordan lænden støtter mod gulvet og trykket ændrer sig, når du bevæger benene.

Vær opmærksom på at nakken er lang, dvs. hagen bøjer let ned mod brystet, og lænden er i gulvet, når du bevæger dig ind og ud af øvelserne.

Knæ til bryst: givtig ved skulder-, nakke-, rygspændinger. Forlænger rygsøjlen og masserer indre organer. God til at genetablere balance ved højt arousal

1. Lig på ryggen med ben bøjet op til brystkassen. Lad lænden presse mod underlaget og nakken være lang, dvs hage let mod brystkasse. Hav hænderne på knæene så fingrene peger mod fødderne.
2. På hver indånding lader du dine knæ bevæge sig langsomt væk fra kroppe indtil dine arm nærmest er udstrakte.
3. På hver udånding folder du knæene tilbage mod brystkassen roligt og uden at presse på. Vær opmærksom på at skuldre og nakken er afslappet hele tiden. Gentag så mange gange du vil, men 5-6 gange vil være nok til en positiv effekt. Tag dig god tid og følg hvordan vejtrækning og bevægelse hænger sammen. Dvæl ved pauserne i vejtrækning og bevægelse.

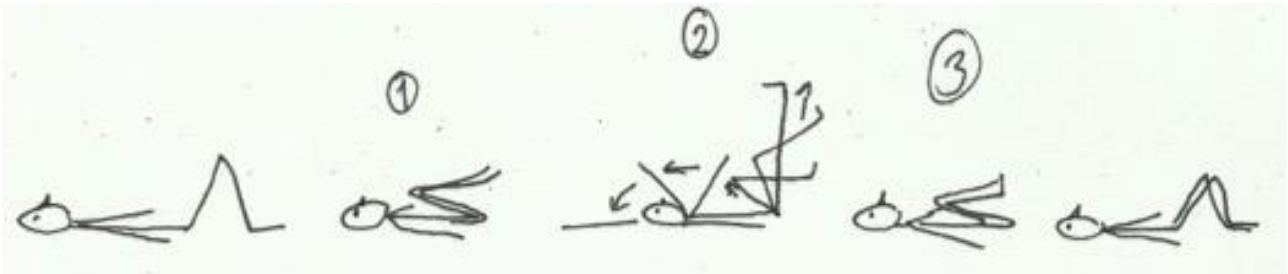


Benløft: Givtigt øvelse til at få styrket ryg- og mavemuskler. Giver mere flow i kroppen. God til at genetablere balance ved højt arousal

1. Lig på ryggen med knæene mod brystkassen og armene ned langs siden med håndfladerne nedad og fingrene spredt. De midterste fingre er parallelle med kroppens linje.

2. På hver indånding samler du fingrene og strækker armene over dit hoved, samtidig med du strækker benene i vejret. Lad din lænd røre gulvet. Måske kan du forestille dig at navlen synker ned mod gulvet. Hav benene lodret med fodsålen mod loftet. Undgå at trække benene imod hovedet. Lad nakken være lang og afslappet med hagen lige i vejret eller let mod brystkasse.

3. På hver udånding, sænker du dine knæ tilbage mod brystkassen, imens du lader dine arme komme ned langs siden. Gentag 4-6 gange langsomt og roligt.



Liggende twist: givtig ved spændinger, træthed og uro i lænden og nakke. God til at genetablere balance ved højt arousal.

1. Lig på din ryg, kip din numse 5-8 cm. til venstre.
2. På en indåndning løft langsomt dine ben op i 90 graders vinkel med bøjede ben. På en udånding lægger du begge knæ over til din højre side, så de slapper helt af. Vær opmærksom på at knæene ligger over hinanden, så du beskytter dit bækken. Du kan eventuelt støtte med den højre hånd på det øverste ben
3. Lad dine arme strække sig helt ud til siden med håndfladerne opad og luk øjnene. Drej hovedet til den anden retning og mærk hvordan det støtter din venstre arm i at falde til jorden. Lad alle muskler slappe af – fra din tunge til dine fødder. Bliv liggende under 5 vejtrækninger eller efter behov.
4. På en indånding spændes let op i arme og overkrop, hovedet drejes og benene løftes. Kip numsen tilbage til midten. Mærk effekten – er der en forskel i højre og venstre side.
5. Gentag på den anden side.
6. mærk effekten

Læg mærke til, om du virkelig slapper af. Givtigt at vide at du i dette stræk ikke behøves spænde nogle muskler. Det kan være svært at lade være. Der kan nemt forblive lidt spænding i benene, arme, kæber eller.... Træk vejret dybt, mærk fornemmelserne i kroppen herunder eventuel spænding. Vær med det i pausen efter indåndingen. På en udånding, Giv slip. Du slipper det der er. Gradvist oplever du at blive lidt lettere og hvile lidt tungere i underlaget.

