



V/ Anette Jackson

**VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV**

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

---

## Et siddende stop op

**Giv dig mulighed for at mærke, hvordan du sidder med en kropsholdning, der støtter dig.**

Start med at følge din vejtrækning.

**Du er lige nu og lige her**

Sæt dig til rette. Din ryg er fri af ryglænet på stolen.

Stolen er hævet, så dit sæde er højere end dine knæ.

- Hvis sædet er for lavt, er der tendens til, at du runder i lænden.

- Hvis sædet er for højt, er der tendens til, at du svajer for meget i lænden.

Find din sædehøjde, som den passer dig lige nu.

Fødderne er solidt plantet i jorden, og du mærker dine sædeknoglers kontakt med stolesædet.

Du kan vælge at have dine hænder på dine lår eller ned langs siden. Mærk efter og gør det, som passer bedst lige nu.

Du kan forestille dig, at der er en lodlinje fra halebenet op gennem overkroppen til issen af hovedet.

**Tag en dyb indånding og pust ud  
eller - hvis du oplever dig mere anspændt -  
pust ud og tag en dyb indånding**

**Mærk vejtrækningen**

**Du er lige nu og lige her**

Hvis det virker for dig, kan du lukke øjnene. På den måde skærper du opmærksomheden på det, der sker inden i din krop. Du vælger, hvad der passer dig lige nu.



V/ Anette Jackson

**VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV**

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

---

## På en indånding flytter du opmærksomheden ned til dine fødder

**Registrer Føddernes kontakt til jorden:** mærk 4 punkter under hver fod: inderside og yderside af hæl og inderside og yderside af forfod. Lad der være lige meget tryk på hvert punkt. Benyt svangen som en sugekop imellem de 4 punkter. Sug op, så svangen løfter sig. Du mærker bevægelsen hele vejen op gennem benene, på indersiden af lårene til bækkenbunden som suges let op. Lukker sig som en prop.

**Fødderne har nu en solid kontakt med jorden. Mærk den**

**Flyt opmærksomheden til Knæene som er lige over fødderne.**

**Fortsæt videre op til bagdelens kontakt med sædet (mærk sædeknuderne):** Der er balance og ligevægt

**Mærk bækkenet;** der er i balance. Du kan forestille dig en suppeskål hvor suppen bliver indenbords

**Mærk det naturlige svag i ryggen.** Balance foran og bagpå.

**Saml og sænk skulderbladene, løft brystkassen frem, op mod himlen og lad skuldrene sænke sig – skuldrene er bløde som smør**

**Forestil dig en ”oprejsning” fra bækken og opefter. Træk nakken lang – men hagen vandret:** Balance og værdighed

**Hovedet er placeret let, lige på toppen...i balance**

Mærk føddernes kontakt til gulvet. Føl hvordan gulvet og stolen støtter dig i at sidde med værdighed. Du kan evt. forestille dig, at du har en snor bundet fast i halebenet. Snoren føres hele vejen op igennem ryggen og op igennem issen af hovedet. Her er der en rød ballon bundet fast. Din overkrop løftes. Det er som om ryghvirvlerne får mere luft imellem sig. **Oprejsning**

**Mærk din krops holdning.**

**Mærk effekten af at sidde i en stilling, der støtter dig.**

Når du er klar til det, åbner du langsomt øjnene, hvis du har haft dem lukkede. Tag erfaringen fra øvelsen med dig til resten af dagen og gentag, når du har behov.