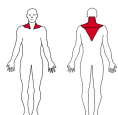
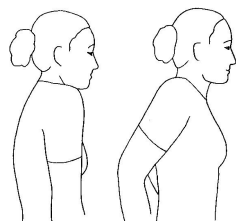


1. Strekke en og en arm til siden

Se etter armen når du strekker den til siden, vri overkroppen.

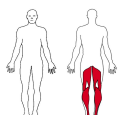
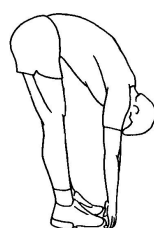
Reps: 20



2. Rulle med skuldrene

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler.

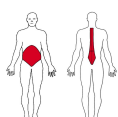
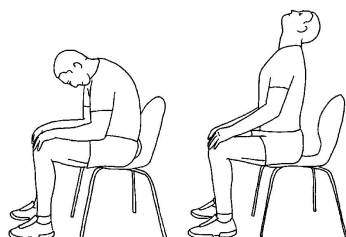
Reps: 20



3. Strekk mot gulvet, et og et ben

Stå med helt strake ben og litt mellomrom mellom føttene. Bøy deg framover og stryk langs benet til du kjenner at det strekker på baksiden av benet. Forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot gulvet noen sekunder før du går rolig opp igjen.

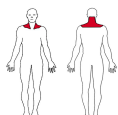
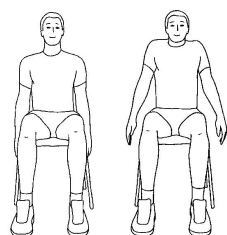
Reps: 14



4. Sittende krum og svai på matten!

Sitt på knær eller på matten. Synk sammen i ryggen og beveg deretter opp til full svai.

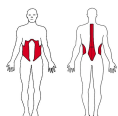
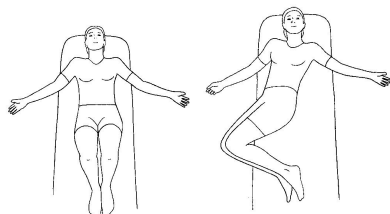
Reps: 20



5. Sittende skulderhev på matten!

Sitt med armene hengende ned langs siden. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3 sek. Senk skuldrene langsamt tilbake og gjenta øvelsen.

Reps: 14

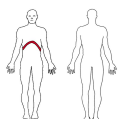
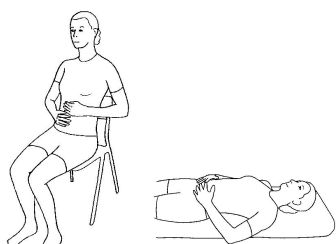


6. Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.

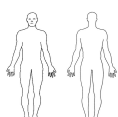
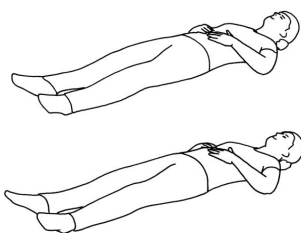
Reps: 20





7. Pusteteknikk

Øv på riktig pusteteknikk når du ligger. Kontroller gjerne ved at du plasserer den ene hånden på magen og den andre på brystkassen. Ha god støtte i ryggen, lukk øynene og slapp av i skuldrene. Trekk pusten inn gjennom nesen og dypt ned i magen. La magen utvide seg og kjenn at den skyver ut mot hånden. Pust ut gjennom munnen og kjenn at hånden senkes igjen. (3 sek inn og 5 sek ut!)

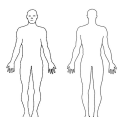
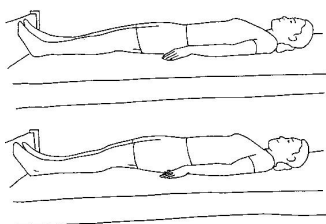


8. Kontakt med underlaget – å ligge

Legg deg på en matre. Lukk øynene hvis det kjennes naturlig. La albue hvile mot gulvet. Ta kontakt med hele deg fra fotsåle til toppen av issen; hæler, legger, lårer, bekken, rygg, skuldre, armer og hode. Søk å gi etter for tyngdekraften og hvil mot gulvet. Gi tid for å finne hvile.

Ligg slik i 5-10 minutter uten å vurdere noe som rett eller galt.

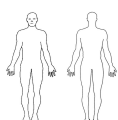
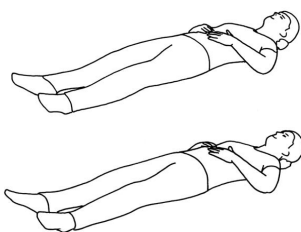
Varighet: 10 min 0 sek



9. Spenning/avspenning

Ligg på ryggen med armene ned langs kroppen. Spenn fra tær til topp og ut til fingre. Hold spenning i 5 sek, og slipp opp og slapp av i kroppsdelen. Tar en og en del - f.eks. tær, så fot, så legg, så fremside lår...

Varighet: 15 min 0 sek



10. Vekk kroppen igjen

Beveg tærne, så foten, så leggene, så hoftene, så fingrene, skuldrene, åpne øynene...

Varighet: 5 min 0 sek

