

PAUSRÖRELSE 1

Vågen

Vågen är en övning ni kan använda när det behövs en kort paus. Övningen förbättrar syresättningen i kroppen, främjar rygghälsan och ger ny energi.

► Text att läsa

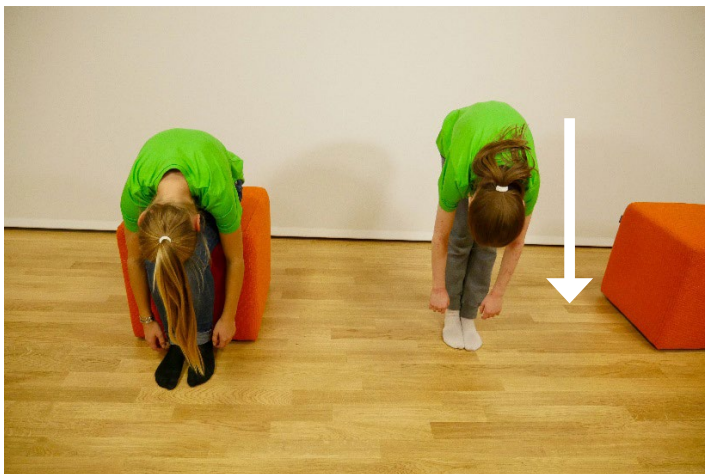
Stå bekvämt med fötterna stadigt på golvet. Ryggen är rak och axlarna nere. Armarna hänger avslappnat vid sidan av kroppen. Tänk på din andning. Känn dig lugn.

Nu inleder vi själva övningen:



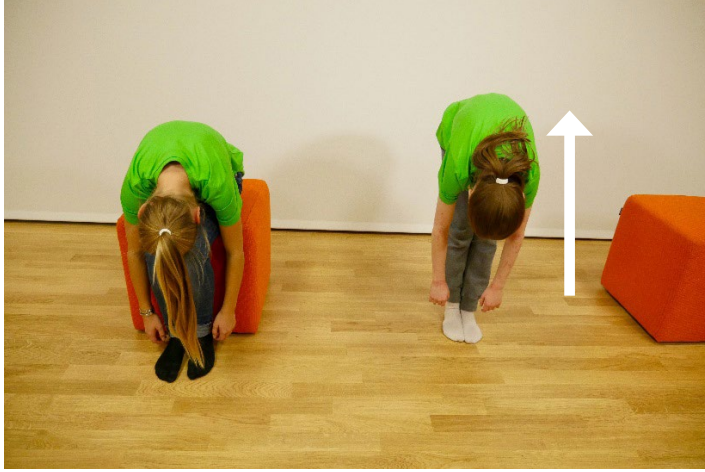
ANDAS IN

Andas in medan du sträcker upp armarna över huvudet.



ANDAS UT

Andas ut medan du böjer dig framåt och för armarna ner mot golvet.



ANDAS IN

Andas in igen och rulla långsamt upp med rund rygg, kota för kota.



ANDAS UT

Andas ut och rätta på ryggen.

Fortsätt och börja om från början. Andas in medan du för upp armarna över huvudet och andas ut medan du böjer dig ner mot golvet.

Stå med raka ben medan du böjer dig ner och böj benen lite medan du rätar på dig igen. Känn hur rörelsen är en böljande våg i din kropp. Upprepa vågen några gånger.

Avsluta övningen när du står upprätt med god hållning och lugn andning.