

Tre restorative "sov godt" stillinger

De tre følgende stillinger kan laves enkeltvis eller i rækkefølge, gerne lige inden du går i seng. De kan bruges som afslutning på den blide aftenserie, men de er også gode som en lille eftermiddagsopstrammer hver især. Laver du dem sammen, så hold rækkefølgen som angivet her.

1. Bryståbning



Sådan gør du: Læg to smalt foldede tæpper forskudt af hinanden. Læg et mindre tæppe til hovedet. Sid foran tæpperne med bøjede ben og hænderne bag dig, stræk ryggen lang og kom ned at ligge over tæpperne, så

brystkassen er støttet, og lænden er fri. Lad hænderne komme lidt ud til siden og vend håndfladerne opad. Lig først lidt med bøjede ben og fordyb vejtrækningen. Stræk benene ud, hvis det føles okay. Lig her 5-10 minutter.

Denne stilling modvirker dårlig holdning og "kontor-ryg", strækker forsiden og åbner skuldrene samt stimulerer de indre organer. God, når vejtrækningen er lidt 'kort'.

2. Benene-op-ad-væggen



Sådan gør du: Læg en tæpperulle el. lign. ca. en fods længde fra væggen. Læg evt. et mindre tæppe til at have under hovedet. Sid på enden af rullen og sving benene op – eller slå en kolbøtte ... Rullen skal støtte korsbenet, så du må evt. møffe dig lidt frem og tilbage (med bøjede ben), til du rammer rigtigt. Du kan have armene oppe som på tegningen eller ud til siden. Du kan også lægge hænderne på maven, men det er vigtigt, at skuldrene slapper helt af. Lig i øvelsen i 5-10 min., men kom ned, hvis din lænd brokker sig, eller dine ben

begynder at sove.

Denne øvelse er bl.a. god mod tunge ben, træthed, nervøsitet, hovedpine og søvnproblemer – og er derfor god at ligge i, inden du går i seng, men kan også bruges som 'frisk-mig-op' øvelse, hvis kroppen er træt og hovedet tungt. Særlig god, hvis du har gået, stået eller siddet meget i løbet af dagen.

3. Hvilende havfrue



Sådan gør du: Lav en smal stak tæpper. Sid med siden til stakken og med havfrueben. Drej overkroppen mod stakken og placer

hænderne på hver side af den. Stræk ryggen lang, inden du smelter ned over stakken og lægger underarmene i gulvet. Lad hovedet hvile på den ene side (samme side som dine knæ peger mod). Træk armene lidt frem, så skuldrene kan slappe af. Prøv at lægge vejrtrækningen ud i ryg og sider, så du ikke føler dig klemmt. Lig her 2-3 minutter og gentag så til den anden side. Du må gerne ligge længere, hvis det er rart, men husk begge sider!

Denne stilling strækker og løsner hele rygraden, skuldre og nakke, beroliger sindet og modvirker stress og nervøsitet. Også en god og hurtig 'frisk-mig-op' øvelse, især hvis der er træthed eller spændinger i skuldre og nakke.