

Trin for trin vejledning

Tension and Trauma Releasing Exercises

Syv stående forberedende stillinger

- 1 Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, indersiden af fødderne skal være parallelle, og der skal være lige meget vægt på begge fødder.

Stå med løse knæ og vægten fordelt ligeligt mellem for- og bagfod.

Vip fra side til side 8-10 gange ved at lægge vægten skiftevis på yder- henholdsvis indersiden af højre og venstre fod.

Ryst nu det ene ben og derefter det andet ben.



- 2 Lav et udfaldsskridt fremad, som om du ville gå et skridt.

Det skal være ca. 30 cm mellem bageste fods storetå og forreste fods hæl.

Læg vægten på det forreste ben og brug evt. det bageste som en støtte.

Du går nu op på tå 8-10 gange med fuld vægt på den forreste fod, mens du støtter med den bageste. Du kan evt. støtte dig til noget med en hånd, så du kan holde balancen.

Ryst nu det ene ben og derefter det andet ben.



Trin for trin vejledning

Syv stående forberedende stillinger

3 Lav et udfaldsskrid som i 2.

Bøj dig frem over og lad hovedet hænge afslappet nedad, men du støtter i gulvet med dine hænder.

Du bøjer og strækker stand-benet i knæet 8-10 gange med fuld vægt på den forreste fod.

Ryst nu det ene ben og derefter det andet ben.



4 Stil dig i bredstående stilling med benene ud til siden i en -form og vægten ligeligt fordelt på foden. Indersiden af dine fødder skal være parallelle. Bøj dig frem over og lad hovedet hænge afslappet nedad.

Lad begge dine hænder hænge lige ned mod gulvet og tag i denne stilling 3 helt normale vejtrækninger.

Herefter stækker du begge hænder mod det ene fod og tager i denne stilling 3 vejtrækninger. Så stækker du begge hænder mod det anden fod og tager igen 3 vejtrækninger.



Sidst, stikker du begge hænder gennem benene bagud og tager 3 helt normale vejtrækninger. Nu zig-zager du fødderne sammen, og rejser dig forsigtigt op i stående. Ryst det ene ben og derefter det andet ben.



Bemærk: Hovedet skal hænge afslappet nedad.

Trin for trin vejledning

Syv stående forberedende stillinger

- 5 Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, indersiden af fødderne skal være parallelle og der skal være lige meget vægt på begge fødder.

Læg dine håndflader på det øverste af ballerne i nederste lænderegion. Pres bækkenet fremad med hænderne, så din overkrop danner en blød bue bagover, og dit hoved er naturligt integreret i buen. Stå sådan i 10-20 sekunder.

Bemærk: Fødderne skal være parallelle, du skal have løse knæ og kroppen danner en blød bue bagover.



Drej dig nu til den ene side fra hoften, så der opstår et tvist i overkroppen, kig mod din albue. Stå sådan i 10-20 sekunder. Udfør samme bevægelse til den anden side.

Drej dig nu tilbage i udgangsstillingen, hvor din overkrop danner en blød bue bagover, og dit hoved er naturligt integreret i buen, så du kigger let opad. Stå sådan i 10-20 sekunder.

Ryst nu ben og arme.

Trin for trin vejledning

Syv stående forberedende stillinger

6



Find en væg og stil dig siddende op ad den med ca. hoftebreddes afstand mellem dine fødder. Du skal kunne se din forfod foran dine knæ. Du skal stå/sidde sådan i ca. 5 min.

Du kan regulere belastningen (fysisk, mentalt og emotionelt) ved at gå længere ned i knæ, så bliver det hårdere, eller højere op, så bliver det lettere.

Du kan tage en lille pause ved kun at støtte skulderregionen mod væggen, eller give dig selv en større aflastende regulering ved at gå helt ud af stillingen i en lille rum tid.

Du skal for alvor arbejde med belastningsskalaen i denne stilling, og du må ikke komme derud, hvor du føler det er anstrengende eller for belastende (fysisk, mentalt og emotionelt), så skal du regulere på belastningen.

Efter 5 min. kommer du ud af stillingen, og ryster ben og arme.

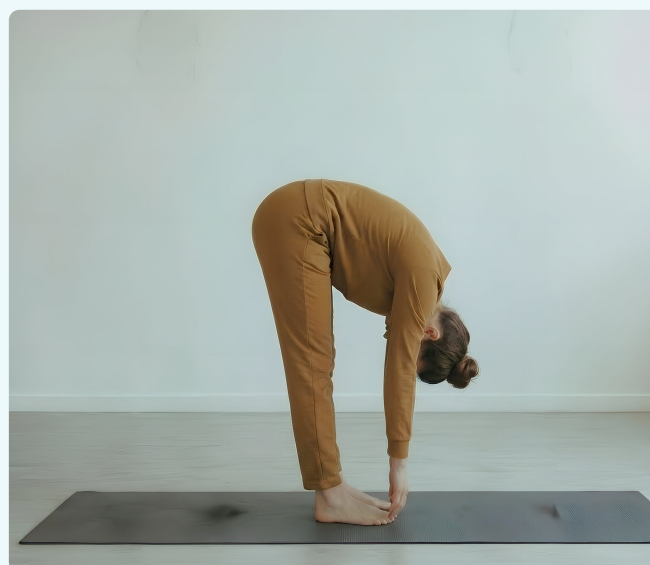
- 7 Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, indersiden af fødderne skal være parallelle, og der skal være lige meget vægt på begge fødder.

Bøj dig frem over dine ben, og lad hovedet og hænderne hænge afslappet nedad. Stå her i ca. ½ min, eller så længe du finder det behageligt.

Ryst nu ben og arme.

Nu har du afsluttet de syv stående indledende stillinger.

Se næste side for liggende stillinger



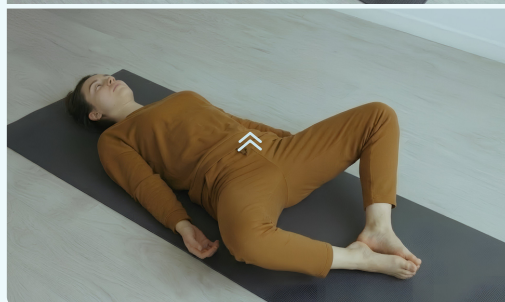
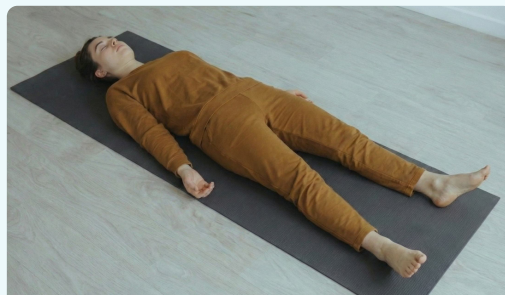
Trin for trin vejledning

Liggende stillinger - Ryst

- 8 Læg dig på en måtte/madras afslappet i ca. 1 minut og føl underlaget under kroppen.

Nu sætter du fodsålerne mod hinanden og trækker fødderne samlet så højt op mod kroppen, som du kan. Armene ligger naturligt ned langs siden. Knæene falder ud mod siderne. Du løfter bagdelen fra underlaget og forbliver sådan i ca. 1 min.

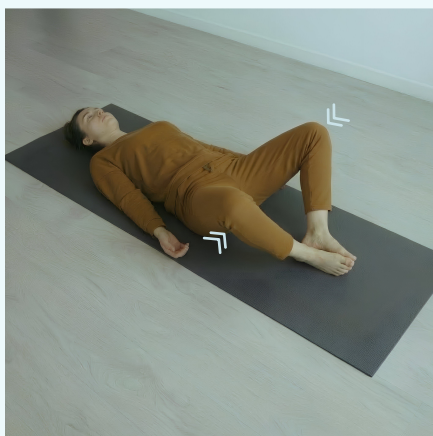
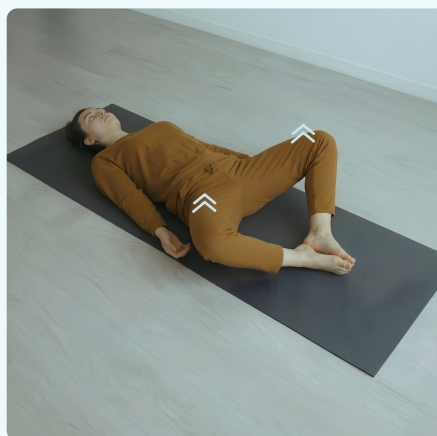
Sænk nu bagdelen ned i underlaget igen.



Bemærk: Bækkenet skal løftes fra underlaget.

- 9 Sommerfuglen: nu skyder du fødderne samlet ned mod enden af underlaget, til der er en vinkel i knæet på ca. 90 grader. Du holder dine fodsåler samlet, og lader knæene falde ud til siden så langt de kan.

Du hæver nu dine knæ opad mod hinanden i slow motion ca. 5 cm ad gangen i mange omgange, som en sommerfugl, der klapper sine vinger sammen. Du holder en subtil spænding fra bækkenmuskulaturen og ned mod knæene på indersiden af lårene.



Bemærk: Der skal være ca. en fodbredde mellem dine fødder.

Fortsættes →

Trin for trin vejledning

Liggende stillinger - Ryst

10 Fortsat

Når dine knæ er helt oppe eller når du oplever sitren, vibrere, ryst i dine ben, så sætter du fødderne parallelt i underlaget med ca. hoftebreddes afstand og en ca. 90 graders vinkel i knæet. Nu lader du kroppen ryste, sitre, vibrere, svinge, hoppen, strække sig, som det er behageligt.

Du skal arbejde med belastningsskalaen, så du regulerer dine ryst. Kommer du for højt op på skalaen, så skal du give dig selv en pause ved at strække dine ben og ligge afslappet på underlaget en stund.

Du kan sætte dine ryst i gang igen ved at sætte fødderne i underlaget som # eller starte ved *

Når du har rystet i 10-20 min., så strækker du benene, og hviler dig så længe du har behov for.

