



HJERNE HJERTE KROP
TRAUMEREGULERING & HELING

NRE ØVELSER

Inden du starter på øvelserne laver du et check på din balance:

1. Stil dig med samlede fødder og mærk efter hvordan din balance er. Luk øjnene og mærk nu hvordan balancen er.
2. Stil den ene fod foran den anden og mærk balancen og stå nu med lukkede øjne, mærk hvordan det er.

Hænder & krop - vække sanseceller

1. Stryg håndfladerne mod hinanden lidt, så du mærker varmen.
2. Stryg håndfladen mod din hud på arme, skuldre, nakke, hoved, brystkasse, mave, hofter, lår, ben og fødder - mærk hvordan det er.

Dine led nedefra og op

Ankler

1. Stå med det ene ben foran det andet. Bøj knæet let ved det bagerste ben. Vip foden udad fra anklen 3-6 g.
2. Flyt foden ud til siden og hold det andet ben let bøjet og vip nu foden indad fra anklen. 3-6 g.
3. Flyt fod bagud og hvil på oversiden af foden - hold det andet ben let bøjet og vip så du strækker oversiden af foden 3-6 g.

Gentag med andet ben

Knæ

1. Stå med det ene ben foran det andet og lad det forreste være let bøjet- og "tegn en cirkel  med knæet og stræk med knæet 3-6 g. Den ene og anden vej

Gentag med andet ben

Brystben

1. Læg et par fingre på fra hver hånd og tænk du lader brystbenet “pege” opad og udad imens du gør det og vender den anden vej så du får en fornemmelse af at lave en “pukkel” på ryggen
3-6 gange og husk at trække vejret

Elastik øvelser

1. Sæt elastikken på tværs over skuldren som en “crossbody” taske og træk så elastikken helt ned under foden hvor den hænger nedad.

Stå balanceret og bøj benene som i squat 3-6 gange med mere lige ryg og hver gang du strækker benene, tænk du at du også strækker ryggen. Hav en fornemmelse af at energien går nedad, når du bevæger dig op ad.

Krydsøvelsen

Samme udgangspunkt og når du går ned i knæ drejer du til den ene side og strækker op derfra og kommer ind til midten igen. Sådan så du laver et drej i kroppens overdel 3-5 g.
Gentag til den anden side og husk at skifte side med elastikken.

Øjenøvelser

1. Stå med strakt arm og hold din hånd som en “thumbsup”, Se på tommeltotten og lad armen flytte sig vandret fra den ene side til den anden - gør det på en måde så kun overkroppen bevæger sig - som en dukke der kun kan dreje overkroppen og hovedet lige. 3-6 gange
2. Stå igen med strakt arm og hånden som “thumbsup”, lad nu tommeltotten gå indad mod næsen og følg den med øjnene uden at bukke eller strække nakken. 3-6 gange
3. Sidste øjentræning - så med strakt arm så tommelen er over hovedet og sænk nu tommeltotten mod stedet imellem dine øjne på panden også kaldet 3. øje. 3-6 gange og slap af.

Når du slutter på øvelserne laver du et check på din balance igen:

1. Stil dig med samlede fødder og mærk efter hvordan din balance er. Luk øjnene og mærk nu hvordan balancen er
2. Stil den ene fod foran den anden og mærk balancen og stå nu med lukkede øjne. Hvordan er det nu?

Måske husker du det ikke eller noget virker ikke så tager vi os af det når vi ses igen. Rigtig god fornøjelse!

Linda DeThanch Callesen
TRAUMEREGULERING & HELET

