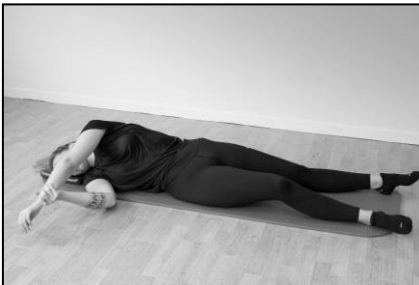
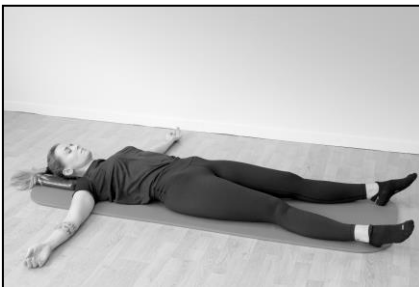


## 6. AVSPENNING I RYGGLIGGENDE

### a) punktavspenning



#### **FORSLAG TIL VARIASJON:**

Du behøver ikke bruke alle punktene i øvelsen hver gang. Noen ganger er det nok å bare jobbe med ankler.

Kanskje du kan erstatte strekkøvelsen med skulderdropp?

#### **FORSLAG TIL VISUALISERING**

- Tenk at du ser en video av deg selv. Spill filmen av på innsiden av øyelokkene. Hvordan ser kroppen ut. Hvilken stilling ligger bena, armene, bolen, hodet i? Er det symmetri/asymmetri?

#### **HOVEDMÅL MED ØVELSEN**

- Kjenne etter hvordan det står til i kroppen.
- Slippe spenninger.
- Finne fokus og konsentrasjon som en forberedelse til timen.

#### **ØVELSESBESKRIVELSE**

- Ligg på rygg med armene langs siden og bena strukket ut og i god avstand fra hverandre.
- Legg merke til hvor kroppen gir etter, og hvor det kjennes stivt ut. Prøv å danne deg et indre bilde av hvordan kroppen ligger.
- Bøy å strekk i ankler. Tegn sirkler med føtter. Bøy opp i ankler, hold noen sekunder. Slipp og la bena rulle ut. Kjenn om bena har forandret stilling.
- Stram sete. Tenk at du trekker halebenet litt under deg. Slipp. Gjenta noen ganger. Utforsk om du har mulighet til å slippe litt ekstra i sekundene etter første slipp. Hvordan ligger du i matten nå?
- Kjenn litt ekstra på skulderparti. Hviler skuldrene godt i matten? Hvordan kjennes området mellom skulderbladene ut?
- Strekk armene rett ut til siden. Plasser så høyre hånd på brystbenet. La høyrehånd gli utover venstre arm, og la overkroppen rulle med. Etterhvert vil bekkenet sleses litt med. Du kan gjerne bøye litt i venstre kne for at dette letter skal kunne skje. Ta tak med venstre hånd rundt høyre håndledd, og dra høyre arm framover samtidig som du krummer øvre del av rygg. Let etter et strekk over ryggen. Slipp deg tilbake til utgangsstilling. Legg armene ned langs siden. Kjennes sidene like ut? Hvordan hviler du i matten nå? Gjenta motsatt side.
- Slapp godt av i kjeve. Ha munnen litt åpen. Begynn å dreie hodet mot en side. Bruk så liten kraft som mulig. La underkjeven gli litt over mot sidendu dreier mot. Bli værende i ytterstilling, mens du ser for deg at du synker bedre inn i stillingen for hver utpust. Gjenta til motsatt side.
- Hvordan ligger du i matten nå? Er det noen forskjell fra der du startet?

#### **PASS PÅ**

- at du har en behagelig utgangsstilling for nakken.