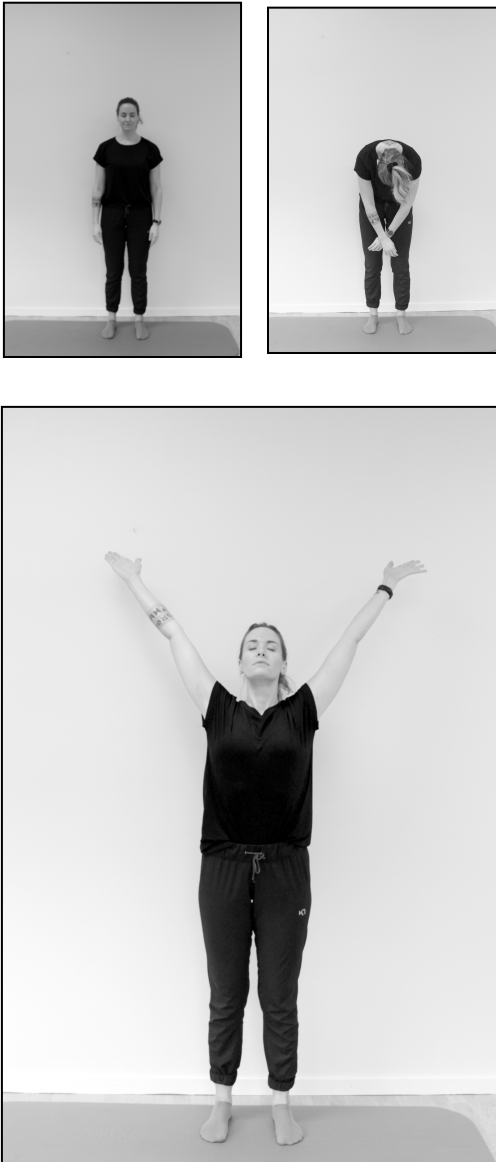


13. LUKKE-ÅPNE-SLIPP



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Lukke bevegelse; Samle seg, spenne av i kroppen
- Åpne bevegelse; Strekke og stimulere dyp innpust
- Slippe armene ned; Våkne, få et lite energirush

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå med føttene i hoftebreddes avstand.
- Pust ut. Lukk brystet ved å synke ned i knær, ha tyngde i halebeinet, slippe overkropp framover og krysse armene lett foran kroppen.
- Begynn å åpne deg ved å skyve i fra i gulvet, strekke i knær og hofter, føre armene i kryss foran kroppen og opp og ut til siden. Løft brystet og strekke på fingre. La innpusten komme i takt med at du åpner deg.
- Pust ut og før armene litt utover. Slipp resten av pusten ut i et sukk i det du lar armene falle ned langs siden, slik at de klasker mot lårene 2-3 ganger.

DOSERING

- 1 repetisjon

FORSLAG TIL VARIASJON

- Du kan godt gjøre lukke-åpne delen litt langsomt slik at du blir stående flere pust i posisjonene. Du understreker likevel det å fylle lungene godt mens du står i strekket, og å slippe med et sukk.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at du står på ditt yndlingssted.
- At du fyller lungene med noe du forbinder med energi og velbehag; frisk høstluft, salt sjøluft, varm krydret luft....
- At du lader opp kroppen

PASS PÅ

- at du ikke krysser armene så mye at det ødelegger for avspenningen.