

7. ÅPNE I SIDEN

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Et mildt strekk, slipp og avspenning gjennom en kroppshalvdel om gangen.
- Bevisstgjøring av sammenheng mellom pust og avspenning.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i hoftebreddes avstand med lik tyngde på begge ben og med kroppen i loddlinjen.
- La høyre skulder duppe lett ned, og la høyre arm flyte opp. Gjør bevegelsen så lett som mulig ved å først å løfte armen strukket til ca 60 grader, så bøye i albuen, og dernest strekke armen rett opp mot taket.
- Pust inn en til to ganger mens du står med armen strukket mot taket. La håndledd fingre og albue være litt myk, og beveg gjerne litt på fingrene. Vær mer opptatt av å «åpne» enn å tøy.
- Pust ut mens du bøyer i albuen og senker armen ned. Avslutt utpusten med et sukk idet du lar armen falle den siste biten ned langs siden.
- Lukk øynene og sammenlign de to kroppshalvdelene. Er det noen forskjell? Pust langsomt inn gjennom nesen. Beveger brystkassen seg like mye på begge sider? Trekker du inn samme porsjon luft på begge sider?
- Gjenta på motsatt side

DOSERING

- En gang på hver side.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk på ordet; åpne. Hvilke assosiasjoner får du?
- Slå opp et vindu og slippe frisk luft inn.
- Slå ut med armene for å ønske noen kjære velkommen.

PASS PÅ

- at du ikke lager en kraftig tøyning.