

Framover for sinnsro

- ❖ Bøy deg framover for å få sinnsro
- ❖ Stå rolig oppreist med armene langs siden
- ❖ Strekk ryggraden og pust inn
- ❖ Senk haken ned mot brystet
- ❖ og rull fremover og nedover, som om du ruller over en stor ball
- ❖ La hendene samtidig gli langsomt nedover lårene å hjelpe deg til å kontrollere bevegelsen
- ❖ Bøy deg så dypt at det kjennes komfortabelt og bøy litt i knærne
- ❖ Trekk bukmusklene litt innover
- ❖ Stå der og heng i den posisjonen, mens du tar flere dype åndedrag.
- ❖ Pust rolig inn og ut
- ❖ Så skal du rolig rulle tilbake til utgangspunktet
- ❖ Pust ut mens du presser sitteknokene dine litt sammen og trekk bukmuskulaturen din mot ryggraden.
- ❖ Pust inn og ut med myke, dype åndedrag, samtidig som du ruller opp virvel etter virvel og strekker på ryggen.
- ❖ La hode henge og hold armene mot bena for å støtte bevegelsen
- ❖ Hode er det siste du ruller opp
- ❖ Trekk skuldrene bakover og nedover
- ❖ Stå oppreist
- ❖ Og stødig

Slutt.