

## Bensamling 1

Vi ska göra en bensamling så du kan låta armarna få vila längs med sidorna. Så samlar du ihop benen så att lår, underben och fötter trycks mot varandra. Och så låter du dom fjädra tillbaka. Fortsätt att samla ihop och släpp. Låt rörelsen starta från centrum i magen, hela du samlar ihop dig kring din mittlinje och släpper efter.

Så tar vi hjälp av m-ljudet när vi samlar ihop benen så att det blir som en liten långsam hopsamling. "Mmm" och släpp. "Mmm" och släpp. Fortsätt i egen takt. "Mmm"

Fint och sista där. Så kan du låta händerna få vila på magen en stund och låta kroppen få smälta övningen. Och känn efter om du har några stäckningar eller gäspningar som vill fram och gör det du behöver göra för att ställa om till att avsluta övningen.