

Sittande inbalansering

Sätt dig på främre delen av stolen så du har fritt att röra benen. Börja med att trampa in dig lite på stället och känn efter vilket avstånd du vill ha mellan fötterna. Stanna där du känner att du sitter stadigt och samlat. Placera fötterna så att hälarna är rakt nedanför knäna. Händerna kan få vila på låren.

Så kan du låta blicken vila på en punkt framför dig på golvet. Så riktar vi uppmärksamheten till sittbenen och rullar lite på dom genom att vi tippar bäckenet framåt och bakåt. Om du vill kan du lägga en hand på magen och en i svanken. Så känner vi lite på våra ytterlägen. När vi tippar bäckenet bakåt i "soffposition" så hänger vi i våra passiva strukturer ligament och leder och det blir belastande för kroppen. När vi kommer upp i svank så spänner vi istället upp strukturerna och även det blir belastande för kroppen. Så vi ska hitta ett sittande som är skonsamt och mest energibesparande för kroppen. Vi stannar i svankläget. Tar ett djupt andetag och när vi andas ut så mjuknar vi i svanken och ger av tyngden ner mot stolen så att du bottnar ner i bäckensålen. Landar.

Så gungar du fram lite med tyngden och söker efter din balanslinje, ditt mest vilsamma läge. Balanslinjen ligger längre fram än vad vi kanske vanligtvis sitter så ta god tid på dig att hitta den.

Så flyttar du tyngden från sida till sida, mellan sittbenen och se om du kan stanna med lika mycket tyngd på båda sidorna.

Vi lirkar lite med överkroppen. Och dra sedan upp axlarna och mjukna. Som att du omfamnar dig själv i en stor ömsint kram om dig själv. Gör det några gånger.

Vi går upp till nacken, gör en liten vridrörelse som att du säger nej. Nej, nej, nej. Och en liten nickning som att du säger ja. Ja, ja, ja.

Se om du kan lägga märke till den här lilla rörelsen som sker högst uppe i nacken, djupt där inne.

Och se nu om du kan mjukna längs hela balanslinjen, ge av tyngden och lita på att underlaget bär dig.

Vi har tre stödpunkter där kroppen kan få vila. Vi har stödet från golvet där fötterna kan få vila. Vi kan trycka ner fötterna några gånger för att markera att där har vi ett stöd. Sen har vi stödet från stolen där sittbenen kan få vila. Vi kan

borra ner oss. Där har vi det andra stödet. Och så har vi stödet från låren där händerna kan få vila.

Så lägger vi märke till andningen. Låter andningen få det utrymme som den behöver. Bara följ den uppmärksamt. Andningen är som en ballong som får ta plats i hela bålen. Lägg särskilt märke till om du kan känna andningens rörelse utåt sidorna av bålen. Bakåt mot ryggraden. Uppåt mot bröstkorgen. Framåt mot magen. Och ner mot bäckenbotten. Andningen får fylla helabålen. Så kan vi lägga till ett m-ljud på utandningen. Mmmm.

Fint. Och sista. Så kan du sätta händerna på bröstet och vagga lite fram och tillbaka som en påminnelse om att vara varsam med dig själv. Känn efter om du har några sträckningar eller gäspningar som vill fram.