

Sträckning genom centrum

Sträck ut armarna rakt utåt sidorna. Hittar ett läge där armarna kan vila mot underlaget och känn efter så att det känns bekvämt.

Sträck ut armarna som att du förlänger dom och låt rörelsen starta från centrum i magen. Sträck och släpp. Växla så några gånger mellan mjuka sträck och släpp. Känn efter var du har dina gränser, sträck inte längre än vad som känns ok.

Och sista där. Fint. Armarna får vila kvar där medan vi flyttar uppmärksamheten till benen och vinklar upp fötterna så att tårna pekar mot taket. Känn hur det drar baksida lår och vader. Och mjukna. Fortsätt så att växla mellan mjuka sträck och släpp. Och sista där.

Nu lägger vi ihop sträckningarna så vi låter sträckningen starta från centrum i magen, leta sig genom kroppen längs mittlinjen och ut i armar och ben. Och släpp. Fortsätt så att växla mellan mjuka sträck och släpp.

Du kan avsluta med att låta armarna ligga på magen en stund så att kroppen får smälta övningen.