

# Rörelseserien

Den här korta och enkla rörelseserien kan användas som pausgympa eller som en avslappnande lugn stund där du förenar mjuka rörelser med andningen. Anpassa serien efter din egen rörelseförmåga.

**Smärta!** Lyssna in din kropp, ger din kropp signaler på smärta förändrar du rörelsen eller lämnar bort den.

**Tips!** Du kan även göra serien sittande på en stol.

1. Grundställning: stå stadigt, låt armarna och axlarna vara avslappnade, andas lugnt.
2. Lyft upp händerna, med handflatorna uppåt, till navelhöjd och andas samtidigt in.
3. För händerna ut till sidan så att tummen för rörelsen bakåt, andas ut.
4. För armarna uppåt så att handflatorna närmar sig varandra, andas in.
5. Låt den ena armen långsamt falla ner till sidan och låt kroppen följa med. Den övre armen följer med i rörelsen så att du känner en behaglig töjning i den motsatta sidan av kroppen, andas samtidigt långsamt ut.
6. För armarna tillbaka uppåt och räta på dig, andas in.
7. Låt den andra armen långsamt falla ner till sidan och låt kroppen följa med. Den övre armen följer med rörelsen så att du känner en behaglig töjning i den motsatta sidan av kroppen, andas samtidigt långsamt ut.
8. För armarna tillbaka uppåt och räta på dig, andas in.
9. Låt övre kroppen långsamt sjunka framåt och neråt, armarna för rörelsen neråt, andas ut.
10. Rulla långsamt upp övre kroppen, andas in.
11. Grundställning. Stå stadigt upprätt och andas ut.
12. Stanna upp en stund efter avslutad serie, slut ögonen om balansen tillåter, känn in serien du just gjorde. Nu kan du böja serien om från början, kanske denna gång ännu lite långsammare.

1



2



3



4





9



10



11



12

