

## LUGN RÖRELSE – RÖRELSESAGA 3a

### Vi övar rörelserna – I djungeln

Här presenteras alla rörelser som ingår i övningen I djungeln. Det är bra om ni först övar varje rörelse skilt för sig innan ni gör hela rörelsesagan. När barnen kan rörelserna kan du introducera en lugn och harmonisk in- och utandning som känns bra och som följer rörelserna i ett naturligt flöde.

#### ► Berget

Stå med båda fötterna stadigt på underlaget. Ryggen är rak. Armarna hänger avslappnade längs sidorna. Blicken fokuserar rakt framåt. Andas djupt några gånger.



#### ◀ Solen

Stå som berget. Andas in medan du sträcker upp armarna mot himlen. Andas ut medan du för händerna ner mot magen.

#### ► Trädet

Flytta vikten till vänster ben. Böj det högra benet och placera foten på insidan av vänster ben, antingen under knäet eller ovanför knäet. Det böjda knäet pekar åt sidan. När du hittat balansen andas du in och lyfter upp armarna över huvudet och sätter ihop handflatorna mot varandra (lättare variant är att sätta ihop handflatorna mot varandra framför bröstet). Andas ut och stå där stark som ett träd så länge det känns bra. Upprepa rörelsen med det andra benet.



# Chilla.

✚ folkhälsan

## ► Palmen

Stå med fötterna lite isär. Knäpp händerna och vänd handflatorna neråt. Andas in och lyft upp armarna över huvudet så att handflatorna nu är vända mot himlen. Andas ut och stig upp på tårna. Sträck på dig så mycket som du kan. Andas lugnt. Stå kvar på tårna en stund och slappna sedan av.



## ◄ Den vajande palmen

Upprepa föregående ställning (Palmen) men i stället för att stiga upp på tå står du kvar med fötterna på underlaget, och vajar turvis till vänster och höger sida några gånger.

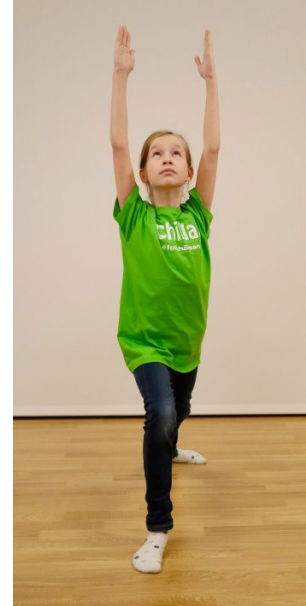


## ► Stubben

Stå med fötterna lite isär. Andas in medan du sträcker upp armarna ovanför huvudet och sätter ihop handflatorna. Andas ut, stå med rak ryggen och böj knäna som om du skulle sitta på en stol. Sätt samtidigt ihop händerna framför bröstet. Dina knän ska peka rakt framåt. Stå kvar så här en stund och andas lugnt.

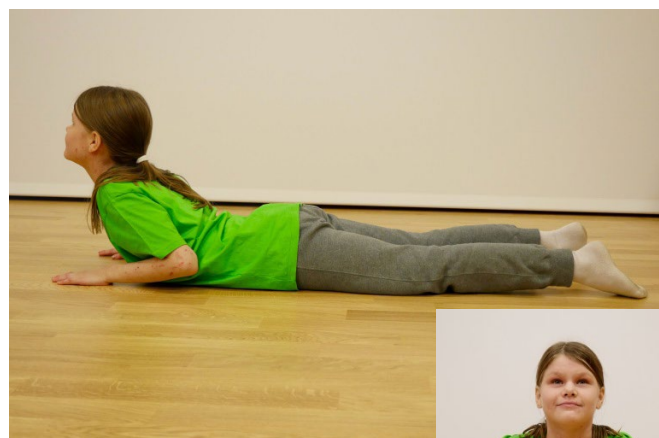
## ► Gasellen

Ta ett långt kliv framåt med ena foten, böj det främre knäet. Knäna pekar i samma riktning som tårna. Andas in medan du sträcker upp armarna mot himlen. Andas lugnt och stå kvar så här en stund. Byt ben och upprepa rörelsen.



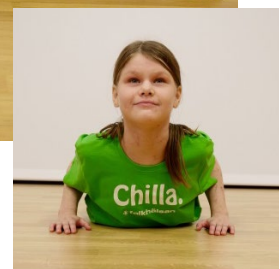
## ◀ Fjärilen

Sätt dig ner. Ryggen är rak. För fotsulorna mot varandra och dra fötterna så långt du kan mot dig själv. Böj båda knäna så att knäna pekar utåt. Benen är nu dina fjärilsvingar. Fladdra försiktigt med vingarna en liten stund.



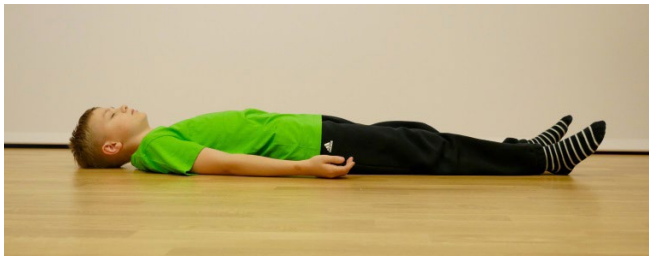
## ► Kobran

Ligg på mage. Placera händerna mot golvet i höjd med bröstet och håll armbågarna tätt intill kroppen. Andas in och lyft långsamt upp huvudet och bröstkorgen. För axlarna bakåt och spänn musklerna i baken. Nacken är lång, händerna vilar mot underlaget och ryggmusklerna jobbar. Väs som en orm medan du sakta sänker dig ner. Andas sedan in och upprepa rörelsen.



## ► Båten

Sitt på golvet med böjda knän och fötterna på golvet. Placera händerna bakom dig så att fingrarna pekar mot tårna. Andas in medan du lutar dig lite bakåt och lyft först den ena foten och sedan den andra foten om det känns bra. Andas ut. Om det känns bra sträcker du armarna framåt. Du sitter nu på baken och dina magmuskler jobbar. Andas lugnt och håll kvar så länge det känns bra.



## ◀ Vilan

Lägg dig sakta ner på rygg. Ligg bekvämt och andas lugnt och djupt några gånger. Slappna av i hela kroppen.