

SPÄNN AV OCH MÅ BÄTTRE

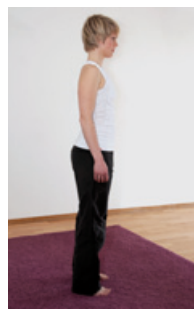
Stress och anspänning hör till livet. Det är när vi inte längre klarar att balansera mellan arbete och vila, mellan prestation och återhämtning, som kroppen reagerar. När tempot är högt har vi svårt att registrera de tidiga tecknen på stress. Bara att uppmärksamma och ägna sig åt kroppen då och då kan vara ett viktigt första steg för att må bättre. Några minuters avspänningsövningar motverkar effektivt stress och spänningar i kroppen. Och därigenom skapas också ro i sinnet.

Här följer förslag till avspänningsprogram som du kan göra på jobbet eller hemma. Du kan välja ett tema eller kombinera. Se till att du har en lugn plats att vara på, stäng av telefon och annat som kan störa. Ge dig själv några värdefulla minuter!

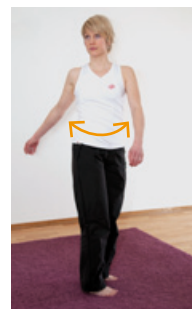
1.

MJUKA UPP

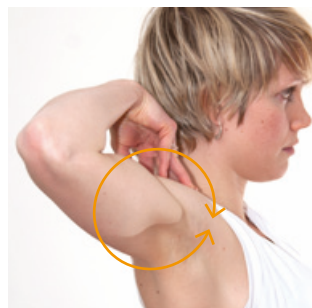
Stående, enkla, övningar som gör dig grundad, närvarande och upp-mjukad.



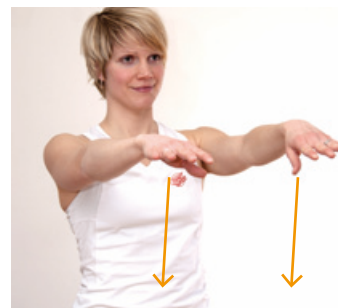
Hitta hållningen Ställ dig med fötterna under höfterna. Gunga lite framåt och bakåt tills du står helt i jämvikt, med lika mycket vikt på trampdynor och hälar. Tippa bäckenet framåt och bakåt och balansera in vågrätt, så du varken svankar eller drar in sätet under dig. Bredda bröstet och rulla axlarna på plats. Lyft hjässan mot taket och tippa in hakan något så nacken känns lång och fri.



Vrid runt mittlinjen Börja nu vrida kroppen runt en tänkt mittlinje rakt igenom bål och nacke. Starta långsamt och medvetet, när du känner att vridningen sker naturligt kan du öka kraften och farten. Låt rörelsen klinga av långsamt och medvetet. Slut ögonen och känn effekten.



Rulla axlarna Lägg händerna på axlarna och gör stora, sköna cirklar med armarna. Andas in när armarna går bakåt, andas ut när armarna går framåt. Byt håll efter en stund. Släpp ner armarna och skaka loss händerna.



Droppa armarna Stå stabilt, andas in och lyft upp armarna framför dig, andas ut och släpp. Känn att du kan vara avspänd i axlarna hela tiden, hitta en naturlig rytm i den här armpendlingen, låt andningen styra.



Pendlar benet, öppna höften Stå med stöd och se till att du har utrymme. Lyft och pendla benet framåt och bakåt, lossa medvetet från höftleden. Börja mjukt, öka pendeln successivt. Avsluta med att böja benet och cirkla från höften, åt båda hållen. Byt sida.



Rulla ner och upp Andas in och sträck dig lång, andas ut och rulla långsamt ner, kosta för kosta. Häng nere några andetag och känn att ryggen blir lång. Böj lätt i knäna. Rulla långsamt upp, kosta för kosta.



Mjuka nacken Dra in hakan så nacken förlängs, nicka först några gånger. Vrid sedan huvudet till sidan, andas ut och rulla huvudet ner över bröstet; andas in och lyft upp på andra sidan, osv. Håll in hakan hela tiden.



Känn din andning Lägg händerna på magen. Blunda och rikta uppmärksamheten till andningen. Känn hur bröstet och magen vidgas på varje inandning. Varje andetag fyller på med ny energi.

Några minuters avspänning motverkar effektivt stress och spänningar.

SPÄNN AV OCH MÅ BÄTTRE

Stress och anspänning hör till livet. Det är när vi inte längre klarar att balansera mellan arbete och vila, mellan prestation och återhämtning, som kroppen reagerar. När tempot är högt har vi svårt att registrera de tidiga tecknen på stress. Bara att uppmärksamma och ägna sig åt kroppen då och då kan vara ett viktigt första steg för att må bättre. Några minuters avspänningsövningar motverkar effektivt stress och spänningar i kroppen. Och därigenom skapas också ro i sinnet.

Här följer förslag till avspänningsprogram som du kan göra på jobbet eller hemma. Du kan välja ett tema eller kombinera. Se till att du har en lugn plats att vara på, stäng av telefon och annat som kan störa. Ge dig själv några värdefulla minuter!

2.

SPÄNN AV

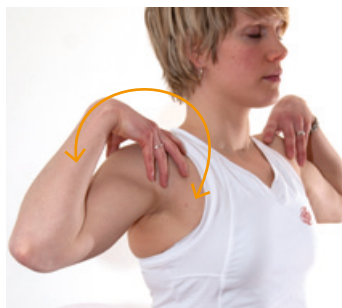
De här övningarna kan du ta till närhelst du känner dig spänd och stressad under dagen. Se till att vara helt ostörd. Sitt på en pall eller stabil stol. Rikta uppmärksamheten inåt och utför varje rörelse medvetet.

Carina Sjöberg, utbildare och ledare i Friskis&Svettis Stockholm, har gjort programmet.

Rebecka Wikander, F&S Stockholm visar rörelserna.



Höj och sänk axlarna Dra in hakan så halsen känns lång. Andas in och lyft axlarna, andas ut och sänk. Efter en stund kan du rikta uppmärksamheten till bröstryggen. Känn att du drar skulderbladen inåt och nedåt på utandningen.



Cirkla armarna För armarna i en stor cirkel framåt-uppåt på utandning, ut-bak-ned på inandning. Låt andetagen styra.



Runda och sträck ryggen Lägga händerna på låren, andas in och lyft bröstet mot taket, andas ut och runda bröstryggen, utan att sjunka ihop. Känn att skulderbladen glider inåt när du sträcker upp, isär när du rundar.



Häng ut ryggen Börja med att sträcka upp i ryggen, rulla sedan långsamt ner, slappna av helt i nacken och ansiktet. Håll om armarna eller låt dem vila mot golvet. Ta några andetag och känn hur ryggen förlängs. Rulla långsamt och medvetet upp.



Vrid ryggen Sitt upp med lång rygg, lägg händerna på axlarna och håll armarna rakt ut. Vrid mjukt från sida till sida, andas in åt ena hållet, ut åt andra. Känn bröstryggen spänd och trött – öka tempot och vrid snabbare. Vridningar är rena hälsokuren för ryggraden och löser effektivt upp spänningar.



Pendla armen Den här övningen lossar spänningar i nacke och axlar. Luta dig framåt och stöd med ena handen mot en stol eller ett lågt bord. Låt den andra armen hänga tungt rakt ned. Börja röra armen i en liten cirkel som långsamt kan öka, låt sedan armen komma i en pendelrörelse. Byt sida.



Mjuka nacken Dra in hakan så nacken förlängs, nicka först några gånger. Vrid sedan huvudet till sidan, andas ut och rulla huvudet ner över bröstet; andas in och lyft upp på andra sidan, osv. Håll in hakan hela tiden.



Växelandas Den här andningsövningen gör dig balanserad och lugn. Håll höger hand framför ansiktet. Låt pek- och långfinger vila mellan ögonbrynen. Håll för höger näsborre med tummen, andas in genom vänster, stäng med ringfinger. Öppna höger näsborre och andas ut, andas in igen och stäng. Öppna vänster och andas ut, andas in igen osv. Börja och avsluta med vänster sida. Den här övningen kan också göras utan att stänga för näsborrarna, enbart genom att fokusera på att andas in och ut växelvis genom höger och vänster näsborre.

SPÄNN AV OCH MÅ BÄTTRE

Stress och anspänning hör till livet. Det är när vi inte längre klarar att balansera mellan arbete och vila, mellan prestation och återhämtning, som kroppen reagerar. När tempot är högt har vi svårt att registrera de tidiga tecknen på stress. Bara att uppmärksamma och ägna sig åt kroppen då och då kan vara ett viktigt första steg för att må bättre. Några minuters avspänningsövningar motverkar effektivt stress och spänningar i kroppen. Och därigenom skapas också ro i sinnet.

Här följer förslag till avspänningsprogram som du kan göra på jobbet eller hemma. Du kan välja ett tema eller kombinera. Se till att du har en lugn plats att vara på, stäng av telefon och annat som kan störa. Ge dig själv några värdefulla minuter!

3.

VARVA NER

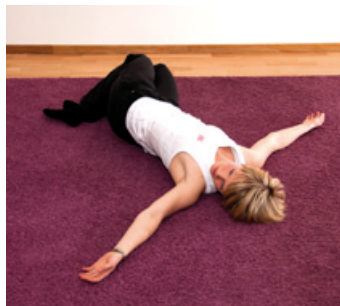
De här övningarna har en lugnande effekt, samtidigt som du ger höfterna och ryggen en skön behandling. Gör rörelserna långsamt och medvetet, ha full uppmärksamhet i kroppen och andningen. Efter varje moment, stanna upp och var kvar i känslan en stund.

Carina Sjöberg, utbildare och ledare i Friskis&Svettis Stockholm, har gjort programmet.

Rebecka Wikander, F&S Stockholm visar rörelserna.



Tippa bäckenet Ligg på rygg med böjda ben och fotsulorna i golvet. Håll ansiktet, axlarna och armarna avslappnade. Koncentrera dig på att trycka fotsulorna mot golvet och känn att svanken planar ut något. Bara det. Upprepa några gånger med full uppmärksamhet. Tryck sedan sätet mot golvet och känn hur svanken ökar. Bara det. Upprepa långsamt och medvetet. Om det känns bra i ryggen – växla några gånger mellan att låta svanken minska och öka.



Fäll benen Sätt ner fötterna i golvet. Lagg ut armarna. Fäll benen långsamt från sida till sida. Andas in ut när du fäller benen. Vrid huvudet mjukt åt motsatt håll som benen, blunda gärna.



Rita klockan Lagg dig på sidan med böjda ben. Lagg huvudet bekvämt i armen, eller använd en kudd. Sträck ut den lediga armen, andas in. På utandning, för armen i en halvcirkel upp över huvudet. När armen är rakt över huvudet, börja andas in och låt armen långsamt glida bakåt längs golvet. Ligg kvar och andas några andetag. Glid upp med armen på en inandning, för armen tillbaka rakt framför dig på utandning. Byt sida.



Stjärnsträck och slappna av Särå på armar och ben så du ligger som en stjärna. Andas in och sträck dig diagonalt ut från centrum av kroppen; andas ut och ge efter. Växelsträck långsamt och varligt, utan att prestera. Avsluta med att ta ner armarna längs kroppen, blunda och känn effekten.



Cirkla med knäna Ligg med lång och rak rygg och nacke. Lyft upp båda benen mot bröstet och lägg händerna mitt på knäna. Cirkla långsamt knäna och ha din uppmärksamhet i ländryggen. Känn hur och var cirklarna blir tydliga. Efter en stund kan du rikta uppmärksamheten till bröstryggen och känna den mindre "skuggörelsen" där. Byt håll och registrera om du kan känna någon skillnad.



Öppna höften Håll kvar en fot i golvet, lägg höger hand på höger knä och börja cirkla lårbenet från höften. Lirka uppmärksam, låt cirklarna växa och känn hur höften smörjs och öppnas mer och mer. Avsluta med att fälla benet ut åt sidan, andas lugnt och håll kvar medan lårets insida också töjs ut. Upprepa med andra sidan.



Sträck och slappna av Ligg med raka ben och armarna över huvudet. Håll nacken och ryggen långa och raka. Andas in och sträck en sida lång, börja från centrum; andas ut och ge efter. Växelsträck mjukt och utan att prestera, låt andetag styra. Avsluta med att böja armarna lätt, blunda och känn effekten.



Töj nacken Ligg kvar på rygg, böj benen och sätt fötterna ut åt sidan, så knäna kan stödja varandra. Låt skulderbladen plattas ut mot golvet, håll axlarna avslappnade och halsen neutral. Andas in och vidga bröstet, känn att hakan lyfts något. Andas ut och dra mjukt in hakan mot bröstet så du känner hur nacken sträcks ut. Upprepa mycket långsamt några gånger, stanna sedan i ett neutralt läge och känn effekten i nacken.