

ENERGI-FLOW

1



1. Lig på ryggen. Træk vejret roligt og dybt. Læg gerne hænderne på brystkassen og mærk brystkassen udvide sig ud i dine hænder.

2



2. Træk ét ben ad gangen op mod maven og hold om knæene. Træk roligt de afslappede ben ned mod dig (så du mærker et let stræk på bagsiden af kroppen) og før benene tilbage mens du åbner op mellem lårene (som om du laver en cirkel med hofterne).

3



3. Sæt fødderne i underlaget, og sænk begge ben langsomt mod den ene side, så du mærker en drejning/rotation i ryggen (led for led, startende fra de nederste led i lænden). Før kontrolleret benene tilbage og gentag til den anden side.

4



4. Rul om på maven, sæt hænderne i underlaget, cirka ud for dine skuldre, og stræk dig op, så langt det føles rart.

5



5. Stil dig på alle fire. Løft den ene hånd fra, og før den ind under kroppen, så du drejer om ryggenes akse. Før armen tilbage og skift side.



6



6. Stil dig nu på hænder og fødder med bagdelen op mod loftet, så kroppen danner et omvendt V. Det er helt okay at bøje i knæene.

7



7. Kom tilbage på fødderne, og mens du slapper af i overkrop, nakke og arme, ruller du op led for led til stående. Rul ned og op igen, led for led.



9



9. Bøj nu til siden – forestil dig at du skal række hen over en kæmpe stor bold, så du får et langt stræk på modsatte side af kroppen. Bliv lidt i strækket og gentag til modsatte side.

8b



8b. Før armene i en cirkel op over hovedet uden at ryggen bevæger sig.

8a



8a. Mærk at du står godt på fødderne, med vægten ligeligt fordelt mellem højre-venstre fod, inder- og yderside, forfod og hæl.

10



10. Saml hænderne foran kroppen og drej/rotér så langt du kan mod den ene side, hvorefter du strækker bageste arm. Fold armen ind foran kroppen igen, drej tilbage og gentag til den anden side.

OBS:

Knæene peger hele tiden lige fremad.

11



11. Løft begge skuldre og lav cirkler fremad og bagud, så du løsner skulderåget.

12



12. Træk vejret dybt og frit.

TIP

Se energi-flowet som video her:



ER DU UDKØRT KLOKKEN 15?

(og kl. 10 og 18.30 og...)

Når energibarometeret går på nul før dagen er omme, har vi ofte brug for at stimulere kroppen. Nogle gange har den behov for blide stræk og rolige øvelser, andre gange for en gåtur i naturen eller for fuld knald på pulsen.

Har du brug for et hurtigt energifix, kan du på www.krop-fysik.dk finde nemme pauseøvelser. Vælg mellem pulsøvelser, strækøvelser eller mindfulness-øvelser.

Print dem alle ud, og brug det program der passer i den givne situation.