



Övning: Uppiggande övning

Varför?

Den uppiggande övningen hjälper dig att bli av med känslan av att vara paralyserad. Syftet med övningen är att pigga upp och aktivera kroppen och psyket.

Hur?

I övningen aktiverar du kroppen genom att klappa, stryka och klämma på den.

Ta en lugn stund, cirka tio minuter, då du söker dig till ett lugnt ställe. Lyssna på inspelningen och följ anvisningarna. Alternativt kan du läsa anvisningarna nedan.

Inspelningen som text

Sätt dig på en stol och låt händerna vila på låren eller knäna. Om du vill kan du blunda.

Andas in och ut genom näsan, djupt ända ner till botten av magen. Lyssna på din andning en stund samtidigt som du hela tiden är närvarande i stunden.

Börja uppiggningen genom att gäspa ordentligt. Du kan gäspa ljudligt tillsammans med andningen. Upprepa gäspningen. Andas sedan djupt in och ut innan du låter andningen återgå till sin vanliga rytm.

Räta sedan ut din högra arm. Klappa eller gnugga sedan på den med vänster hand, nerifrån och upp. Gör rörelserna snabbt så att armen blir varm. Upprepa på den vänstra armen.

Kläm sedan din högra arm ordentligt med din vänstra hand nerifrån och upp. Använd både fingrarna och handflatan. Upprepa på den vänstra armen.

Klappa sedan båda låren med handflatorna. Slå på låren på framsidan och sidorna, och klappa även på sidorna av höfterna. Stampa eller gnugga sedan fotsulorna mot golvet. Gör rörelserna snabbt.

Räta sedan på ryggen och lyft upp armarna över huvudet. Axlarna kan vara avslappnade, men armarna ska vara raka. Sära på fingrarna och knytnävarna tio gånger i rask takt.

Sänk armarna längs sidorna, böj ryggraden något bakåt så att du känner en lätt sträckning i bröstet. Öppna samtidigt ögonen och munnen så mycket du kan. Fyll lungorna med syre genom munnen och blås ut kraftigt samtidigt som du rundar ryggen och för armarna framåt i en fast kram runt axlarna.

Böj kroppen bakåt under inandningen, håll ut armarna och öppna ögonen och munnen. Runda ryggen under utandningen, krama om dig själv och stäng ögonen och munnen. Upprepa rörelsen tre gånger.

Slutligen kan du rulla på axlarna och sträcka på nacken en stund. Låt andningen vara okontrollerad och lätt.

Återgå sedan till dina sysslor uppiggad.
