

## Lilla ryggpasset. Enkla rörelser för att mjuka upp rygg, axlar och nacke.

Bilderna visar rörelserna utförda sittande på golvet men det går lika bra att sitta på en stol.

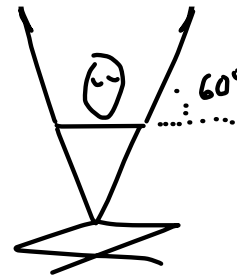
1. Börja med att sitta balanserat på golvet med benen i kors och händerna vilande på knäna eller på en stol med båda fotsulorna på golvet och händerna vilande på låren. Håll ryggen rak och dra in hakan en aning så att nackkotorna sträcks ut. Slut dina ögon och vänd ditt fokus inåt. Rikta blicken till en punkt mellan ögonbrynen. Andas långa djupa andetag under en minut.



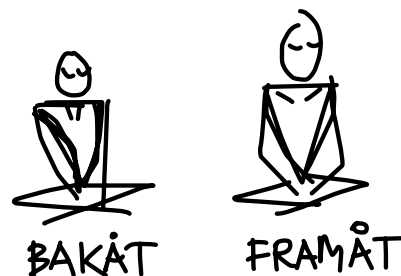
Mantra. Under de kommande övningarna kan du använda mantrat "Sat" när du andas in och "Nam" när du andas ut, som du tänker tyst i huvudet i takt med dina andetag.

### 2. Ryggsträckning

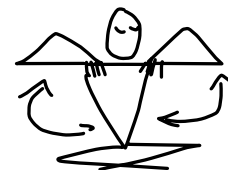
Sträck armarna rakt upp ovanför huvudet och för dem sedan ut åt sidorna i ett V, 60 grader från horisonten. Sträck i armbågarna, vänd handflatorna mot varandra. Börja eldandas 1-3 minuter. Ingen eldandning vid mens/ graviditet. Alternativt djupa, sköna andetag.



3. Ryggflex. Andas in och flexa ryggen framåt, samtidigt som axlarna går bakåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt. Huvudet är ganska stilla i mitten. Fortsätt i din egen takt under 1-3 minuter. Vila sedan sittande eller liggande på rygg, 1-2 minuter.



4. Ryggvridning. Sätta händerna på axlarna med tummarna bak och fingrarna fram. Andas in samtidigt som du vrider kroppen åt vänster. Andas ut samtidigt som du vrider kroppen åt höger. Kort vila.



## 5. Ryggböjning.

Sätt händerna på axlarna igen som tidigare.  
Andas in och böj kroppen ner åt vänster sida.  
Andas ut och böj kroppen ner åt höger sida.  
Upprepa i din egen takt. 1-3 minuter.  
Vila sedan sittande eller liggande på rygg, 1-2 minuter.



## 6. Nackrullningar

Sitt med rak rygg och händerna vilande på låren. På en utandning, låt huvudet bli tungt och långsamt falla ner mot bröstet. Känn sträckningen i nacken. På en inandning börja försiktigt rulla huvudet mot höger axel. Slappna av i käkarna så att det bildas ett litet mellanrum mellan käkarna när huvudet går bakåt. Andas ut när huvudet rullar förbi vänster axel och framåt igen. Låt ett varv ta cirka tio sekunder. Fortsätt mjukt och inkännande under 1 minut. Byt sedan håll. Fortsätt en minut till. Nacken är känslig så ta det försiktigt. Det kan knaka lite men avbryt om du känner smärta. Var extra försiktig om du vet att du har en skada i nacken sedan tidigare.



Avsluta passet med långa djupa andetag med händerna på låren.

Till sist andas in, håll andan inne, andas ut, tre gånger.

Text och bild av  
Mona Brenkle Gejer  
073-633 24 40  
mona.b.gejer@protea.se