

Frigiv spændinger og uro – ryst din krop og få energi

Start først med at finde et sted, hvor der er lidt plads omkring dig, og hvor du kan være for dig selv i nogle minutter, mens du udfører denne øvelse.

Tilsammen behøver denne øvelse ikke at tage mere end 2-4 minutter, men skiftet i energien og tankestrømmen er mærkbar for de fleste.

Når du laver denne øvelse derhjemme, kan du eventuelt sætte noget energifyldt musik på, som du godt kan lide. Det vil forstærke effekten.

Denne øvelse får ligesom nulstillet tankestrømmen og sluppet kropslig og mental uro fri.

Hvis du har været med på mindfulnessforløb fra september/oktober 2023, vil du kende til øvelsen.

Vejledning til selve "Rysteøvelsen":

I stående stilling, hvor du står med fødderne i hoftebreddes afstand, starter du først med at tage et par dybe indåndinger og puster langsomt ud i så lang tid du kan.

Start med fødder og ben. Prøv at slappe af og løsne musklerne og ryst så nu på skift benene, så du mærker, at det løsner helt op i hofterne og balderne. Ryst det ene ben. Ryst nu det andet ben.

Så går du videre til hænder og underarme. Ryst dem godt, så du virkelig mærker, at der kommer gang i blodomløbet – det kan næsten svie lidt i hænderne.

Udvid så til hele armen – prøv at løsne oppe fra skulderen og ryst nu begge arme hele vejen oppe fra skulderen og ned til hænderne.

Du kan også prøve at svinge armene rundt i en cirkel op over hovedet i begge retninger. Først den ene vej et par gange og så den modsatte vej et par gange.

Prøv nu at svinge armene fra side til side, stadig helt løs i muskulaturen.

Bøj dig nu lidt fremover og bøj knæene lidt, så du passer på din ryg. Lad nu bare dine arme hænge løst ned mod gulvet og ryst dem, så både skuldre og arme løsnes.

Og husk at trække vejret dybt ind imellem. Bare pust ud med lyd, så du slipper spændingerne fri.

Så kommer turen til mave og hofter. Gør dine balder løse og ryst dem. Vip hofterne roligt fra side til side. Lav cirkler med hofterne – både den ene vej og den anden vej. Slip bare i hele området og slap af i muskulaturen.

Så kommer vi til brystkassen og den øverste del af ryggen og omkring skuldrene. Ryst alt mellem dine skulderblade – lad dem bare være løse og bevæge sig.

Og nu til nakke og hoved. Mærk hvad der føles behageligt for dig – rul hovedet roligt i halvcirkler fra side til side. Slip spændingerne i kæberne, prøv at løsne op omkring øjnene, ved tindingerne og ved din pande. Brug eventuelt dine hænder til hjælp og med flad hånd blidt at ryste muskulaturen i ansigtet, hvis det føles rart.

Og prøv så nu som afslutning at trække vejret dybt ind og pust gerne ud med lyd, så alle spændinger slippes ud af kroppen. Og en gang til. Og en sidste gang.

Afrunding: Det var ”Rysteøvelsen”. Prøv engang at tænke på dyrene omkring os – eventuelt jeres kæledyr derhjemme. De ryster sig ofte.