

Att vakna mjukt och smörja upp lederna

1 Sätt väckaren så att du har minst fem minuter till detta program. Du kan ha två väckare: en som väcker dig och en som talar om att nu är det tid att stiga upp. Om du missar en morgon, så gå tillbaka till sängen och gör programmet snabbt. Men GÖR det.

Dessa rörelser ska kännas mjuka och sköna. Om du har en skada någonstans så gör endast det som känns skönt.

2 Ligg på rygg och sträck på dig.

3 Tänk så skönt det ska bli att göra rörelserna och sedan få stiga upp till denna spännande dag. Eller lugna dag eller vanliga dag eller

4 Knuffa bort huvudkudden. Rulla med huvudet från sida till sida tre gånger. Andas in när huvudet går från ett ytterläge tills näsan pekar upp mot taket. Andas ut när huvudet rullar från mittläget och utåt. Andas i normal takt. Denna rörelse är fin att göra även på kvällen när du ska somna. Känn då att hakan rör sig lite mer än vad huvudet gör. Sug på den känsla när käkmuskulerna är mjuka.

5 Gör cirklar med stortårna så att fotlederna mjukas upp. Medsols och motsols tre varv vardera.

6 Vrid benen så att fötterna pekar mot varandra och från varandra, så att höftlederna mjuknar
Tre gånger

7 Pressa fötterna så de pekar neråt och uppåt mot huvudet. Var noga med att andas ut när du pressar fötterna uppåt resp. neråt. Tre gånger.

8 Vrid först foten utåt och dra foten mot kroppen. Knäet är hela tiden nära sängen.

9 Känn att kroppen vrider över en smula.

10 Res knäet mot taket. Fäll knäet tillbaka. Känn att kroppen gungar till. För tillbaka foten så att du ligger raklång igen. Gör tre gånger med vardera benet.

11 Stanna med båda knäna rakt upp mot taket. Rulla knäna från sida till sida så att ryggraden mjukas upp. Tre gånger.

12 Kuta och svanka med ryggen tre gånger. Tänk dig att du ligger på en stor urtavla. Kl 12 är kontaktpunkten när du svankar, alltså en punkt ungefär vid svankryggen. Kl 6 ligger då nederst under rumpen. kl 9 är under din högra sida och kl 3 under din vänstra sida. Rulla på bäckenpartiet så att kontaktpunkten på underlaget går från kl 12 till kl 3 till kl 6 till kl 9. Rulla i detta varv tre gånger. Rulla moturs tre gånger. Upplev endast kontaktpunkten på urtavlan. Denna rörelse kallas bäckenklockan.

13 Rulla över på sidan. Låt den undre armen gå upp under huvudet. Den övre armen hamnar framför magen.

14 Häv dig upp med armkraft. Låt huvudet vara TUNGT ända tills du sitter upp i sängen.

15 Stig upp med de tankar som är bra för dig denna dag.

16 Stå stilla en lite stund och känn att du har tyngd under hela fotsulan. Låt knän vara mjuka och böjda lite framåt. Undvik alltid låsta knän.

17 Rulla på axlarna. Känn hur du pressar tillbaka skulderbladen. Tre gånger.

18 Skjut ansiktet framåt och bakåt. Låt ansiktet hela tiden vara lodrät. Stanna i skönaste läget.

19 Kontrollera att du står med rak kropp. Följande punkter ska ligga längs lodlinjen: hålfoten, höftleden, axeln och örat.