

## Strækøvelser (30-40 min.)

Vi begynder nu de liggende strækøvelser.

Du lægger dig til rette på dit underlag og finder en passende stilling – måske med lidt støtte under hovedet. Du ligger på ryggen med armene ned langs siden, benene er strakte og fødderne kan falde lidt ud til hver side.

Når vi kommer til øvelserne, kan du følge instruktionerne så godt du kan, og du kan prøve at mærke, hvor dine grænser går. Men husk at respektere din krops grænser og at tage vare på dig selv. Vær især forsigtig, hvis du har problemer i ryg, hofter eller nakke. Måske kan det være nødvendigt blot at blive liggende under en eller flere af øvelserne. Det er vigtigere at tage hensyn til, hvad din krop fortæller dig, end at følge alle instruktioner punkt for punkt.

Ved nogle af øvelserne er det angivet, om de foregår på en indånding eller en udånding. Hvis du kan følge det, er det fint, kan du ikke, er det også helt OK, så udfører du bare øvelsen med din vejtrækning, sådan som den er.

Mærk kroppens kontakt med underlaget. Træk vejret og lad dig synke lidt tungere ned. Giv dig tid et øjeblik til at komme til stede i rummet og på dit underlag.

Nu kan du rette opmærksomheden mod dit åndedræt. Følg indåndingen og udåndingen – træk vejret helt naturligt og mærk åndedrættets bevægelser i kroppen - maven, der hæver og sænker sig, brystkassen, der udvider sig og trækker sig lidt sammen.

Du ligger et øjeblik og mærker, hvordan det er at ligge her og trække vejret og er opmærksom på, hvad der dukker op i dit sind.

Det, der dukker op, tanker, forestillinger eller følelser, lader du bare være, som det er. Uanset, hvad der dukker op, så mød det så godt du kan med åbenhed og accept. Du ligger med en venlig indstilling over for dig selv og det, der foregår i dit sind.

På en indånding løfter du nu de strakte arme op over hovedet, så de ligger på underlaget i forlængelse af kroppen. Gør dig så lang, som du kan, mens du mærker strækket i kroppen. Du kan blive i stillingen lidt, mens du trækker vejret naturligt.

På en udånding bevæger du nu dine strakte arme tilbage ned langs siden af kroppen. Læg mærke til, hvordan kroppen kommer til hvile efter strækket.

Du kan blive liggende lidt eller gentage bevægelsen: på en indånding løfter du armene op over hovedet og lægger dem på underlaget – mærker strækket og udforsker fornemmelserne i kroppen. På en indånding bringer du dine arme tilbage ned langs siden og mærker, hvordan det er at komme til hvile igen.

Nu bøjer du dine ben og sætter fødderne i gulvet. Armene lægger du strakt ud fra kroppen, så din krop former et T. Du tipper nu det nederste af bækkenet frem og tilbage. Først presser du nænsomt ned, så hulrummet lige over bækkenet flades ud, hvorefter du tipper bækkenet op, så der igen er et lille hulrum mellem rygraden og underlaget. Du vipper nu bækkenet op og ned i en rullende bevægelse i dit eget tempo, nænsomt og med opmærksomhed.

Og lig så stille igen.

Du løfter nu knæene mod brystet, griber fat om dem og mærker, hvordan lænden flader ud. Du kan massere din lænd ved at vippe forsigtigt fra side til side.

Og du kan cirkulere med knæene, først den ene vej rundt nogle gange og derefter den anden vej rundt.

På en udånding løfter du nu hovedet med panden i retning af knæene – så langt du kan, men ikke længere end det føles i orden for dig lige nu. Du kan blive i stillingen et øjeblik og mærke strækket, mens du trækker vejret. Du kan måske på hver udånding gøre strækket en lille smule dybere.

Du kan nu roligt lægge hovedet ned og sætte fødderne tilbage i gulvet.

Du lægger nu det venstre ben fladt ned på underlaget og tager fat med hænderne om dit højre knæ, som du bøjer så langt op mod brystet, du kan. Træk vejret naturligt nogle gange og på en udånding bøjer du hovedet op mod knæet så langt, du kan, uden at presse for hårdt. Du trækker vejret nogle gange, mærker måske, hvordan strækket kan gøres lidt dybere med hver udånding.

Nu lægger du hovedet ned og lægger venstre ben strakt tilbage på underlaget.

Stræk nu dit højre ben ud på underlaget og bøj det venstre så det står på foden. Løft nu venstre fod fra underlaget, grib fat om det med hænderne og træk det mod brystet. Træk vejret nogle gange – og på en udånding løfter du dit hoved i retning af knæet, så langt som det er muligt og i orden for dig. Bliv lidt i stillingen, mens du trækker vejret og mærker strækket.

Du kan nu lægge hovedet ned, sætte venstre fod ned og lade benet glide ud i strakt stilling ved siden af det andet. Bliv liggende et øjeblik og læg mærke til fornemmelserne i din krop.

Du skal nu langsomt vende dig rundt med opmærksomhed på bevægelsen og komme op på alle fire. Du står på knæ og hænder med lodrette arme og lår, ryggen er lige og vandret. Træk vejret nogle gange i den stilling.

På en udånding krummer du nu din ryg mod loftet som en kat, der skyder ryg. Samtidig lader du hovedet forsigtigt falde ned uden at belaste nakken, så blikket går gennem benene. Pres opad i den buede ryg, mærk strækket omkring skuldre, skulderblade og ryg.

På en indånding sænker du nu ryggen i en nedadgående bue, mens du løfter hovedet og kigger skråt opad, igen uden at belaste nakken.

Skift nogle gange mellem de to stillinger i dit eget tempo – på en udånding, skyd ryggen op i en bue, hovedet ned – på en indånding, skyd ryggen ned i en bue, løft hovedet.

Læg mærke til de forskellige kropsfornemmelser i de to stillinger.

Du lader igen ryggen blive lige mens du står på dine hænder og knæ.

Løft nu det venstre ben og stræk det vandret bagud, og stræk højre arm lige frem i strakt stilling. Du står nu på højre knæ og venstre hånd. Du kigger fremefter mod den fremstrakte hånd. I denne her stilling arbejder du både med stræk og balance, læg mærke til strækket i kroppen, de muskler, du bruger i arme, ben, underkrop og ryg, og mærk hvordan kroppen retter ind og finder balancen. Træk vejret naturligt, mens du står i stillingen.

Du kan nu komme tilbage på alle fire.

Nu løfter du højre ben og strækker det bagud og strækker venstre arm lige frem, så du står på venstre knæ og højre hånd. Blikket fremefter. Læg mærke til, hvad du oplever i din krop lige nu. Bliv stående lidt i stillingen mens du trækker vejret naturligt.

Og nu tilbage på alle fire med lige ryg.

Du vender dig nu om på ryggen, langsomt og med opmærksomhed. Du lægger dig med strakte ben og armene ned langs siden. Lig et øjeblik og mærk, hvordan din krop føles efter de øvelser, du lige har udført.

Bøj nu benene og læg armene strakt over hovedet hvilende på underlaget.

Du kan nu, mens du trækker vejret ind, løfte underkroppen op fra underlaget, rul rygraden med op, så du står på fødder og skulderblade – pas på ikke at belaste nakken.

Mærk strækket, træk vejret nogle gange.

Og du kan nu på en udånding sænke kroppen igen, så den hviler på underlaget med bøjede ben.

Du kan gentage øvelsen i dit eget tempo.

Når du er tilbage i liggende stilling med bøjede ben, kan du blive liggende et øjeblik og mærke fornemmelserne i din krop.

Mens du ligger her med samlede bøjede ben, folder du hænderne under nakken. Lad nu forsigtigt begge ben falde til venstre side og drej hovedet mod højre. Læg mærke til strækket og drejningen i lænden, mens du trækker vejret.

Bring nu de bøjede ben op igen og lad dem forsigtigt falde til højre side, mens du drejer hovedet mod venstre. Bliv lidt i stillingen og mærk fornemmelserne i kroppen.

Før langsomt benene og hovedet tilbage i lige stilling, stræk benene og læg armene ned langs siden. Lig et øjeblik og mærk fornemmelserne i din krop. Hvad lægger du mærke til efter denne her øvelse?

Bøj nu venstre ben og sæt foden i underlaget. Løft så det højre ben strakt op i lodret stilling eller så højt, du kan. Du kan cirkulere med foden et par gange, først den ene vej, så den anden vej.

Tag nu fat om højre ben så langt nede mod foden, du kan. På en udånding løfter du hovedet op mod knæet og trækker benet mod hovedet. Mens du trækker vejret, mærker du måske, at du for hver

udånding kan gå lidt dybere ind i strækket. Men husk ikke at gå længere, end hvad der er i orden for din krop lige nu.

På en indånding lægger du hovedet ned og sænker benet, så det ligger strakt på underlaget.

Stræk nu det venstre ben ud på underlaget og bøj højre ben med foden i underlaget.

Løft nu det strakte venstre ben så højt, du kan, cirkuler med foden et par gange, først den ene vej og så den anden.

Grib fat om benet så langt ned mod foden, du kan, så du tydeligt mærker strækket. På en udånding løfter du hovedet mod benet og trækker benet mod hovedet. Du trækker vejret og mærker, hvordan du måske kan fordybe strækket med hver udånding.

På en indånding lægger du hovedet tilbage og sænker benet til det ligger strakt på underlaget. Stræk højre ben ud og lig lidt med begge ben hvilende på underlaget.

Hvad lægger du mærke til i din krop som du ligger her efter denne her øvelse?

Vend dig nu langsomt og opmærksomt om på venstre side. Venstre underarm ligger på underlaget, løft venstre hånd og lad hovedet hvile i hånden på venstre øre. Højre hånd ligger fladt på underlaget foran brystet.

Løft nu højre ben og bliv lidt i stillingen. Træk vejret og mærk strækket.

Sænk benet igen og vend dig forsigtigt om på højre side, læg hovedet til hvile med øret på den løftede højre hånd, venstre håndflade på underlaget foran brystet.

Løft venstre ben og bliv lidt i stillingen. Træk vejret og mærk strækket.

Læg dig nu forsigtigt om på maven med benene strakte og hovedet til den ene side. Armene ned langs siden.

Løft venstre ben strakt og løft samtidig hovedet og brystkassen, stadig med armene ned langs siden. Bliv i stillingen lidt, mens du mærker strækket.

Læg benet ned og løft højre ben, hovedet og brystkassen.

Bliv i stillingen lidt, mærk strækket, mens du trækker vejret.

Læg benet ned igen og lad hovedet hvile lidt på underlaget.

Med begge ben liggende på underlaget løfter du nu overkroppen og kigger skråt opad.

Bliv lidt i stillingen og mærk strækket.

Vend dig nu forsigtigt og med opmærksomhed om på ryggen hvor du lægger dig med strakte ben og armene ned langs siden.

Vi nærmer os nu afslutningen. Du ligger her og hviler med opmærksomhed på kroppen og åndedrættets bevægelser, maven og brystkassen, der hæver og sænker sig, luften, der går ind og ud. Lad nu din opmærksomhed omfatte hele kroppen og læg mærke til, hvordan den fornemmes lige nu efter denne her række af strækøvelser.

Du kan ligge lidt med en indstilling om at være åben over for det, du mærker, og lade det være som det er.

Du kan omfatte dig selv med venlighed og anerkendelse. Anerkendelse for din indsats gennem de øvelser, du har udført, eller du kan anerkende dig selv for bare at være den du er, lige nu og her.

Du kan blive liggende så længe, du har brug for det, og derefter kan du langsomt rejse dig og gøre dig parat til at gå videre med dagen og dens aktiviteter.

*Stella Lützer 2018 efter Jon Kabat-Zinn*