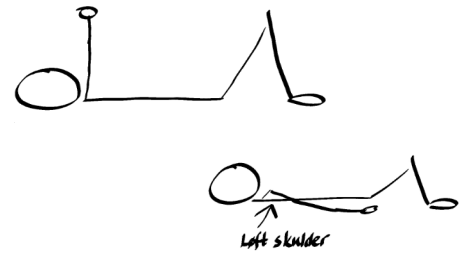


# Morgonstrekken

1. Ligg på ryggen, gjerne i senga. Slapp av i nakken. Løft armar og skuldrer mjukt. Hald her og pust roleg eit par gonger. Kjenn korleis pusten strekker ryggen din.

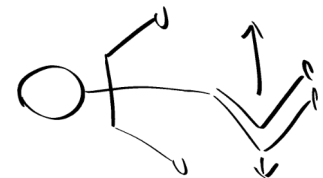
Dersom det ikkje kjennast godt for deg å løfte armene kan du løfte skuldrene medan armene ligg på senga. Sjå illustrasjon lengst til høgre.

Legg armar og skuldrer ned att, og bruk litt tid til å kjenne på kva denne strekken har gjort for ryggen din.



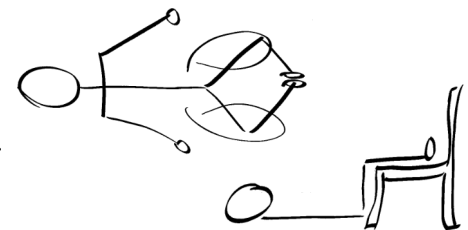
2. Sving knea sakte og mjukt frå side til side. Pust inn til midten, pust ut til sida. Bruk heile pusten på rørslene, og pust sakte. Gradvis vert rørslene mindre og mindre, så knea svingar mindre. Kjenn at du gjev slepp på spenningar i ryggen og bekken. Lat pusten gje deg ro og kvile i kroppen.

Du kan gjerne bruke lang tid på dette steget, om det kjennest godt. Nyt kjensla av mjuke rørsler og mjuk pust.



3. Legg puter eller tepper inn som støtte under kne eller lår. Lat knea falle ut, kvar til si side. Strekken skal vere mjuk og deilig. Pust djupt og kjenn at du 'smeltar', at kroppen slepp spenningar. Kjenn at alle musklane kvilar.

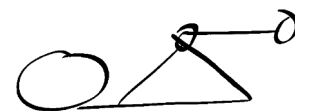
Dersom det ikkje er godt for deg å ligge slik kan du legge beina på ein stol, eller legge føtene i sofaen medan du ligg på golvet. Poenget er å avlaste hoftene slik at musklane der og i bekkenet får kvile. Sjå illustrasjonen lengst til høgre.



4. Strekk deg varsamt så lang du er. Krøll på fingre og tær, snurr litt på ankjar og handledd. Strekk ryggen mjukt og kjenn at du vert litt lengre.



5. Trekk knea til deg og grip om dei. Rull mjukt frå side til side eit par gonger.



No er du ferdig! Kanskje var det så avslappande at du treng ei kvilepause.

Morgonstrekken tek mellom 2 minutt og ein time – det kjem heilt an på kva du treng og kva som er godt for kroppen din. Det viktigaste er at rørslene er mjuke, sakte og rolege, og at du pustar avslappa heile tida.

Dersom noko ikkje kjennest godt ut, må du slutte med ein gong. Kanskje du kan freiste med endå mindre rørsler neste gong. Det minste er ofte det mest effektive. Lukke til!