

Jägarvila

Att sitta mot en vägg tröttnar i synnerhet lårmusklerna. Under övningen flyttas uppmärksamheten oundvikligen till känslorna på musklerna, bort från ångest.

Stödja dig ordentligt mot en vägg. Håll kvar hela ryggen, rumpan och bakhuvudet mot väggen. Öppna fötterna och placera dem ungefär på ett halv meters avstånd från väggen. Glid neråt med ryggen fortfarande mot väggen.

Sänk överkroppen tills knäna och höfterna är i 90 graders vinkel. Om du har problem med knäna kan du stanna lite högre uppe, dvs. göra övningen i en mindre vinkel och lyfta hälarna i luften. På så sätt blir det inget tryck på knäna.

Kom ihåg att andas. Sitt i positionen så länge du orkar. När du inte orkar längre, stå upp igen.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/lChVOZrMbqY>



Digimieli

