

Medvetet lutande

Övningen görs stående. Stå med rak hållning och fötterna aningen särade. Knäna ska vara mjuka – inte låsta eller alltför böjda. Du kan blunda eller titta snett neråt. Den här övningen har inget mål, man bara gör den.

Fokusera på vad du känner i fotsulorna. Känn hämlarna, fotens kanter, trampdynorna och tårna mot golvet.

Kom ihåg att andas.

Luta dig lätt framåt. Känn hur tyngden flyttas mot de främre trampdynorna och tårna, och hämlarna lättar. Försök långsamt luta dig ännu längre fram. Sök efter den punkt där du ännu kan hålla balansen men inte kan luta dig längre framåt. Kom ihåg att andas. Lägg märke till hur tårna börjar göra ont och musklerna i fötterna får jobba. Lägg märke till hur din kropp söker efter balansen.

Återställ balansen till mitten. Lägg märke till hur det känns att stå rak, hur hämlarna känns när de återvänder till golvet.

Gör samma sak men luta dig bakåt. Flytta långsamt din tyngd till fotsulornas bakre del, och känn hur tårna lättar lite. Luta dig lugnt så långt du kan. Sök den balanspunkt där du inte längre kan luta dig längre bakåt. Kom ihåg att andas. Lägg märke till hur dina tår försöker lätta från golvet och hur det känns i anklarna. Lägg märke till hur din kropp söker efter balansen.

Återställ balansen till mitten. Lägg märke till hur det känns i fotsulorna, tårna, hämlarna och anklarna. Andas och låt mjukt din uppmärksamhet glida från det du känner i fötterna till nuet.



Digimieli

