

Plankan

Plankan är en tung rörelse genom vilken uppmärksamheten effektivt flyttas till känslorna på musklerna, bort från ångest.

Det är bra att göra övningen med skorna på eller barfota. Lägg dig på golvet på tårna och armbågarna. Försök hålla hela kroppen rak. Bäckenet är inte upphöjt eller hängt.

Om övningen är för tung kan du underlätta den genom att hålla knäna mot golvet. Försök även i det här fallet att hålla höften i en rak linje med den övriga kroppen.

Håll ställningen i ungefär en halv minut. Gör så många plankor i en halv minut som du orkar.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/CPozMFXmcxM>



Digimieli

