

Vaggande

Människokroppen är klok. Den har även ett antal sätt som den kan lugna ner sig själv på. Ett av dem är den vaggande rörelsen. Även upplevelser av att gunga i en gunga kan vara förknippade med trevliga föreställningar.

Stå med fötterna isär. Du kan testa hur bred eller smal grenställning som känns bäst för dig i övningen.

Flytta lugnt vikten turvis till det högra och det vänstra benet. Vagga på det här sättet kroppen från sida till sida en stund. Känn viktöverföringen under fotsulorna.

Flytta sedan viktöverföringen framåt och bakåt. Flytta vikten turvis till hälarna och främre trampdynorna.

Den här rörelsen sänker aktivitetsgraden.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/op8nlx9Gk8o>



Digimieli

