
Kvällspass

Tonåringar

Varva ner efter dagen

Nina Hellman

nmhellman@gmail.com

(+358) 40 8611 722

Andningsövning

Styrkeandning med handrörelser; Ligg bekvämt, känn efter hur du andas.

Inandning sluter sig höger hand, vänster öppen, utandning tvärtom. Upprepa 5 gånger.

Fortsätter genom att ändra handrörelsen; Inandning vänster hand sluter sig, höger öppen och utandningen växlar händerna. Upprepa 5 gånger.

I sista delen; inandning slut båda händerna, utandning slappna av båda händerna. Upprepa 5 gånger

Skuldra & nacke Spänningsreducerande

- **Axelcirklar;** inandning axeln upp mot örat, utandning ner
 - **Nacksträckning;** Hakan in och örat mot axeln. En gång per sida.
 - **Sidosträckning;** Hand på motsatt knä, sträck genom 5 andetag
 - **Runda övre ryggen;** Händerna på motsatta knän, andas mellan skulderbladen 5 andetag
 - **Örnens armar,** alt krama axlar; stanna i stillhet 5 andetag
- UPPREPA FRÅN SIDOSTRÄCKNING T.O.M. ÖRNENS ARMAR PÅ ANDRA SIDAN**
- Andas in genom näsan, axlar mot öronen, utandning släpp axlarna ner. 3 andtag
 - **Öppna bröstkorgen;** Luta bakåt, fingertopparna in mot kroppen, lång nacke. 5 andetag

Grund och styrka

Kom till stående.

- Andas in genom näsan, lyft axlarna mot öronen
- Andas ut genom munnen, sänk axlarna
- **Stolen** i 3-5 andetag

-
- **Framåtböjning**; böj lätt knäna-håll om armbågarna-gunga sida sida. 5 andetag
 - Rulla upp till bergsposition-händerna på magen-känn andningen, känn fötternas kontakt. 5 andetag
 - **Krigare A flöde** H&V; inandning sträcks armarna upp ovanför huvudet-utandning sträck främre benet rakt, armarna i kaktus. Upprepa flödet 5 gånger.
 - **Bredbent framåtfällning**, alt stanna uppe; öppna bröstkorgen genom att fläta fingrarna ihop bakom ryggen-utandning fäll fram. 5 andetag
 - **Sidosträckning** H&V; från krigare samma armbåge som främre ben vilar på knät-bakre benet rakt och samma sidas arm rak ovanför huvudet. 5 andetag
 - **Psoas aktivering** H&V 5 andetag
 - **Hunden** 10 andetag
 - **Psoas sträckning** i halvmåne H
 - **Hunden** 3 andetag
 - **Psoas sträckning** i halvmåne V
 - **Öppen fjäril** 5 andetag
 - **Savasana** 10 andetag

Sömn och vila

- **Barnet** med ujjayi andning 2 minuter
- **Framåtböjning** med stöd 2 minuter
- **Bron** 2 minuter
- **Benen upp** 2 minuter
- Andas genom vänster näsborre 3 minuter
- **Ryggradsvridning** 10 andetag/sida

Guidad avslappning 15 minuter

Djup kropps avslappning