

Träff 3: Ryggyoga, deltagare

Följande enkla övningar kan du göra, en i taget, eller tillsammans som ett pass. Arbeta mjukt och försiktigt. Det får inte göra ont när du gör övningarna. Andas in genom näsan och ut genom näsan med långa, djupa andetag. Behåll gärna ögonen slutna hela passet.



1. NERVSTÄRKARE

Sitt rak i ryggen. Sträck raka armar upp 60 grader. Andas in och spänn samtidigt ut magen. Andas ut och dra aktivt in magen igen. Andas så snabbt du kan på detta sätt under 1 min. Ta ner armarna. Vila.



2. RYGGFLEX

Sitt rak i ryggen en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna. Andas in och flexa ryggraden/bröstkorgen framåt medan du drar axlarna bakåt. Andas ut och flexa ryggraden bakåt, dra fram axlarna, håll huvudet rakt. Fortsätt i 1-3 min. Vila.



3. RYGGVRIDNING

Sätt händerna på axlarna. Fingrarna fram och tummarna bak. Armågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, dra vänster armbåge bakåt samtidigt som höger går framåt, vrid kroppen åt vänster. Andas ut och vrid åt höger. Fortsätt i 1-3 min. Vila.



4. RYGGBÖJNING

Sätt händerna på axlarna (på samma sätt som i övning 3). Andas in och böj nu överkroppen och vänster armbåge ner mot golvet samtidigt som höger armbåge går upp mot taket. Andas ut och skifta, höger armbåge neråt, vänster upp mot taket. Fortsätt i 1-3 min. Vila.



5. NACKVRIDNING

Andas in och vrid huvudet åt vänster, andas ut och vrid huvudet åt höger. Långsamt och försiktigt. Det får inte göra ont. Fortsätt i 1-3 min. Vila.

Intro-
duktion

Själv-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Kommuni-
kation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson