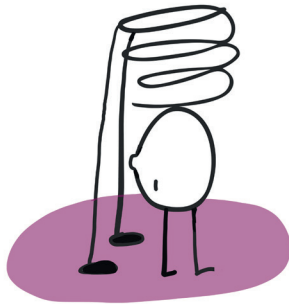


ØVELSE 3

Foroverbøy er stillinger som roer nervesystemet, de er også med på å åpne opp hele baksiden av kroppen. Twist er også bra, for de er med på å skvise ut spenninger i kroppen som mange med ADHD har.

Gjøre gjerne en solhilsen 1-12 ganger (se egen film) før man gjør disse øvelsene. Det er fint å legge seg ned å slappe av i 5 - 10 minuttet etter øvelsene.

Foroverbøy



- Stå først oppreis og pust rolig noen ganger mens du setter føttene god ned i gulvet.
- På en utpust len deg forover og ta i gulvet
- Bøy gjerne knærne. Pass på at nakken er løs og fin
- Bli her og pust 5 rolige pust, kjenn etter følelsen i kroppen, reis deg rolig opp

Stående twist



- Stå med samlede ben og på en utpust sett hendene sammen
- På en utpust press bena lett sammen og lat som du setter den ned på en stol
- På en innpust vri overkroppen mot høyre og sett venstra albue på høyre kne
- Bli her og pust 3-6 rolige pust, kjenn etter følelsen i kroppen
- Reis deg rolig opp igjen og gjenta på motsatt side

Foroverbøy med vide ben



- Stå med vide ben
- Fold hendene sammen bak ryggen
- Pust inn reis deg godt opp og pust ut og len deg forover
- Bli her og pust 5 rolige pust, kjenn etter følelsen i kroppen
- Reis deg rolig opp

