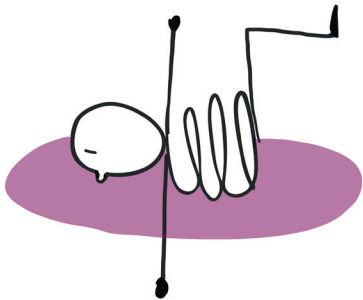


FILM 5: TWIST, FRØET OG SAVASANA

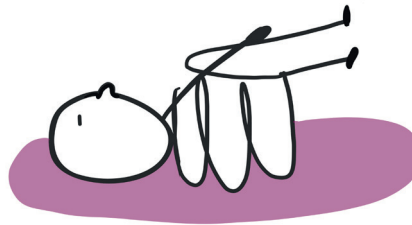
Å lære seg å roe ned er nyttig for alle og kanskje spesielt for deg som har ADHD.

Twist



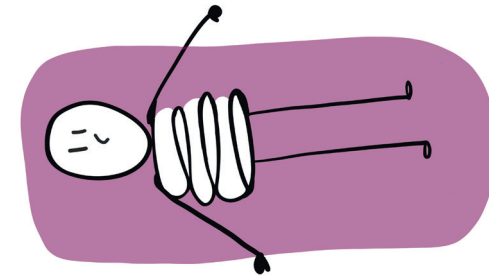
- Legg deg ned på gulvet og løft opp begge ben
- Legg armene ut til siden og slipp bena mot høyre mens hodet går til venstre
- Legg gjerne en pute mellom knærne
- Bli her i 5-7 rolige pust
- Gjenta på motsatt side

Frøet



- Ligg på ryggen, bøy bena og hold rund knærne
- Ligg her og pust rolig 5-7 ganger eller så lenge du vil
- Tell gjerne til 4-5 på en innpust og 5-6 på en utpust

Savasana



- Legg deg godt til rette på gulvet. Gjerne med en pute under knærne og teppe over deg.
- Tell gjerne til 4-5 på en innpust og 5-6 på en utpust en stund før du lar pusten flyte fritt
- Ligg her og pust rolig i mist 5 minutter gjerne 20 minutter