

Slökunaræfing

Hér er tillaga að slökunaræfingu sem hjálpar til við að slaka á vöðvaspennu, huganum og eykur blóðflæðið um líkamann. Það eru margar tegundir að leiddri slökun í boði á netinu t.d. á Youtube eða Soundcloud sem og á cd diskum í dag, ýmist á íslensku eða ensku sem eru framkvæmdar sitjandi eða liggjandi. Ein æfing á dag kemur skapinu og líkamanum svo sannarlega í gott form, þetta þarf ekki að taka nema 3 mínútur. Aðalatriðið er að sitja eða liggja, passa að slaka á öxlum, draga andann inn rólega og fylla þindina af lofti þannig að maginn og bakið þrýstist út og anda svo frá sér loftinu rólega ýmist út um nefið með lokaðan munninn eða opinn munninn eftir því sem hentar manni best. Það er hægt að gera þessa æfingu hvar sem er og hvenær sem er með opin eða lokað augun, tekur bara augnablik en nóg til að koma blóðflæðinu af stað sem er næring líkamans ásamt súrefninu.

- 1) Komið ykkur vel fyrir sitjandi á stól með bakið beint, hendur í kjöltu og iljar í gólfi eða liggjandi og þá með hendur liggjandi með síðum líkamans.
- 2) Lokið augunum og munninum. Dragið djúpt að ykkur andann rólega þar til lungun eru orðin full af lofti og þindin þrýstist út um magann og bakið. Haldið andanum að ykkur í 2-3 sekúndur og andið rólega frá ykkur út um nefið með lokaðan munninn. Endurtakið 2x sinnum til viðbótar.
- 3) Finnið hvernig iljarnar þyngjast og byrja að skjóta rótum niður í gólfið, lengst niður í kjarna jarðar. Frá kjarnanum streymir hvítur hlýr ljósvökvi upp með rótunum og alla leið upp í fæturnar ykkar og fyllir báða fætur af þessum tæra vökva upp að ökkla.
- 4) Beinið nú athyglinni að hægri fæti. Finnið hvernig hvíti hlýji ljósvökvinn byrjar að flæða upp hægri kálfann og sköflunginn upp og fyllir upp hægra hnéið. Áfram streymir hann upp lærið. Lærið að innanverðu, aftanverðu, utanverðu og framanverðu alveg upp í nára og mjöðm.
- 5) Beinið nú athyglinni að vinstri fæti. Finnið hvernig þessi hvíti hlýji ljósvökvinn byrjar að streyma upp vinstri kálfann og sköflunginn upp og fyllir upp hægra hnéið. Áfram flæðir hann upp lærið. Lærið að innanverðu, aftanverðu, utanverðu og framanverðu alveg upp í nára og mjöðm.
- 6) Nú tengist ljósið í mjöðminni og byrjar að fylla upp grindarbotninn, rasskinnarnar og upp mjóbakið, magann, naflann, upp með síðunum og upp að

brjóstkassa og herðarblöðum. Ljónsið fyllir brjóstkassann, bakið og herðarblöðin alla leið upp í handakrika.

7) Beinið nú athyglinni að vinstri öxl og finnið hvernig ljósbertan byrjar að fylla upp í vinstri öxlina, handakrikann, niður vinstri upphandlegg þar til það fyllir vinstri olnboga. Áfram streymir það niður framhandlegginn og niður í olnbogann, lófann og handabakið. Það byrjar að streyma niður vinstri litlafingur alveg að fingurgómanum, niður baugfingur, löngutöng, vísifingur og þumalfingur þar til öll vinstri hendin verður björt og skín eins og sólin.

8) Beinið nú athyglinni að hægri öxl og finnið hvernig ljósbertan byrjar að fylla upp í hægri öxlina, handakrikann, niður hægri upphandlegg þar til það fyllir hægri olnboga. Áfram streymir það niður framhandlegginn og niður í olnbogann, lófann og handabakið. Það byrjar að streyma niður hægri litlafingur alveg að fingurgómanum, niður baugfingur, löngutöng, vísifingur og þumalfingur þar til öll hægri hendin verður björt og skín eins og sólin.

9) Áfram streymir nú ljónsið upp axlirnar, bringuna og bakið þar til það byrjar að fylla hálsinn og hnakkann. Hökuna, kjálkann og hársvörðinn. Áfram streymir það upp yfir munninn og varirnar, nefið og kinnarnar, augun og eyrun, ennið og alveg upp í hvirfill þar til allur líkaminn er orðinn fullur af þessum hlýja hvíta ljósvökva, fulltengdur við kjarna jarðarinnar.

10) Dragið djúpt að ykkur andann rólega þar til lungun eru orðin full af lofti og þindin þrýstist út um magann og bakið. Haldið andanum að ykkur í 2-3 sekúndur og andið rólega frá ykkur út um nefið með lokaðan munninn. Endurtakið 2x sinnum til viðbótar.

11) Byrjið rólega að hreyfa fingurnar, tærnar, úlnliðina og ökkjana. Opnið rólega augun og teygjið úr höndum, fótum og höfði og eigið frábæran dag.

*Bestu kveðjur,
Guðrún Jóhanna iðjubjálfi
Netfang: gudrun@heimastyrkur.is
Sími: 848-6509*