

Neuromotorik

Övning rotationer

Rörelse för avslappning och centrering. Hjälpa sig själv komma ner i varv.

Varianter:

- **Nackvridning**
- **Handvridning**
- **Bålvridning**

1. Börja i det tempo som känns bra för kroppen.
2. Håll ditt fokus på vridningen. Vridningen ska gå i en jämn takt.

- Hackar det?
- Blir andningen ansträngd?
- Känner du dig stressad?
- Kryper det i kroppen?
- Annat som inte känns bra?

Höj tempot lite

Om inte... sänk hastigheten något.

3. Gör samma check om och om igen tills du vrider så långsamt du kan.
4. Var kvar i detta långsamma tempo 3-5 minuter eller så länge du själv vill.
5. Stanna upp och var stilla en liten stund.
6. Känn efter hur det känns i kroppen nu? Upplever du någon skillnad från innan övningen?
7. Lägg tex märke till vad som hänt med andningen, spänning i kroppen eller annat.