

Læg dig på ryggen, på et liggeunderlag eller et tæppe. En madras ville være uegnet, fordi du skal lægge mærke på, hvilke dele af kroppen har kontakt til gulvet. Hvis det er for ubehageligt at ligge udstrakt på gulvet kan man lægge noget under hovedet, f. eks. en bog. Men det skal være stor nok, så man kan dreje hovedet til siderne. I denne lektion er det også muligt, at bøje knæene og stille fødderne op.

*Hvordan ligger bækkenet på gulvet? Hvilke dele af rygsøjlen har kontakt med gulvet? Ligger begge skuldrene på samme måde på gulvet eller findes der en forskel? Hvilke dele af armene og hænderne rører ved gulvet? Hvordan ligger hovedet på gulvet? Går blikket lodret til loftet, eller kigger du lidt opad eller nedad, eller til højre eller venstre?*

Drej hovedet langsomt til højre og venstre, dog kun i det omfang, bevægelsen er behageligt og let.

*Kan du mærke, hvilke muskler det er, som bevæger hovedet. Hvor i kroppen kan du bemærke at hovedet drejer sig? Kun i nakken eller også ved skuldrene eller længere nede i ryggen?*

Står op igen. Den følgende stilling er udgangspositionen, også til de følgende dele af lektionen: Benene skal være lidt spredt ud, så at fødderne stor 30 til 35 cm fra hinanden. Bøj overkroppen frem, hænderne hænger så knap over gulvet foran fødderne.

Lad hænderne så langsomt svinge frem og tilbage. Hovedet skal også svinge med.

*Hvis hænderne og hovedet svinger sammen frem og tilbage kan bevægelsen ikke ske i skuldrene men længere ned i kroppen. Kan du bemærke, hvilke muskler i ryggen kontraherer, mens hænderne og hovedet svinger frem, og strækker sig igen mens hænderne svinger tilbage i retning mellem fødderne. Begynder åndedrættet at stokke? Så skal bevægelsen blive mindre! Ånder du i samme rytme som hænderne svinger? Måske kan den svingende bevægelse blive så let og lille, at åndedrættet kan beholde sin egen rytme?*

Ret dig op og gå et par minutter frem og tilbage i lokalet, indtil du er klar til den næste lille anstrengelse.

Kom i udgangspositionen og lad hænderne svinge frem og tilbage. Hovedet svinger også, men nu i den strikt modsatte retning.

*I starten går det måske lidt stokkende, men snart kan du bemærke at det går lige så svingende, hvis hænderne og hovedet bevæger sig i målsatte retninger. Men det der sker i ryggen er lidt anderledes. Kan du finde forskellen? Du kan også godt prøve en gang imellem, at svinge med*

*hænder og hovedet i den samme retning for at finde ud af hvad der nu er anderledes. Kan også denne bevægelse gøres sådan at åndedrættet kan blive uforstyrret og beholde den egn rytme?*

Ret dig op igen og sæt dig et par minutter på en stol indtil du er klar til at fortsatte.

Hænder og hovedet hænger ned igen og begynder at svinge, men nu til højre og til venstre.

*Hvad sker der nu i ryggen for at gøre denne bevægelse muligt? Giv fortsat agt på åndedrættet.*

*Bevæger hovedet sig bare til højre og venstre eller drejer den sig også lidt, så du kigger i den retning du svinger? Er det bare hovedet der drejer sig, eller drejer øjnene sig i deres huler også?*

Læg dig en lille tid bekvem på en side for at holde en lille pause. Og kom derefter tilbage i udgangspositionen.

Hænderne svinger igen til højre og til venstre. Men samtidig skal du kigge i den modsatte retning.

*Hvis bevægelsen bliver rytmisk og svingende igen, bemærker du måske, at hele hovedet bevæger sig i den modsatte retning. Hvad er det nu, der sker i ryggen? Det er ikke bare ryggen, men hele kroppen der arbejder. Kan du bemærke hvad der sker på maven?*

Læg dig igen på ryggen som i starten af lektionen.

*Hvordan ligger bækkenet, rygsøjlen, skuldrene, hovedet og arme nu på gulvet. Er der noget der har forandret sig?*

Drej hovedet igen til højre og til venstre.

*Kan du måske bemærke flere ting, som sker i kroppen på grund af den lille bevægelse? Hvor langt ned i ryggen kan du bemærke noget. Kan du se at ribbenene bevæger sig anderledes alt efter hvad hovedet gør?*

Lad hovedet ligge på den højre side.

*Læg mærke på, at ribbenene på venstre siden bevæger sig mere end på højre side, mens du trækker luft ind? At den venstre lunge fylder sig mere med luft? For at gøre det endnu tydeligere kan du strække højre benet ud mens du bøjer venstre knæet og stiller venstre foden på gulvet.*

Læg hovedet på den venstre side, stræk venstre benet ud og bøj højre knæet,

*og se, at det nu er højre lungen, som fylder sig mere med luft.*

Så var det det for denne gang. Mange tak.