

## Att vakna mjukt och smörja upp lederna

1 Sätt väckaren så att du har fem minuter till detta program. Om du missar en morgon, så gå tillbaka till sängen och gör programmet snabbt. Men GÖR det.

Dessa rörelser ska kännas mjuka och sköna. Om du har en skada någonstans så gör endast det som känns skönt.

2 Ligg på rygg.

3 Börja med att sträcka på dig. Tänk så skönt det ska bli att få stiga upp så småningom, till denna spännande dag. Eller lugna dag eller vanliga dag eller .....

4 Känn efter om du är spänd någonstans. Rör lite mer på det området.

5 Knuffa bort huvudkudden. Rulla med huvudet från sida till sida tre gånger. Andas in när huvudet går från ett ytterläge tills näsan pekar upp mot taket. Andas ut när huvudet rullar från mittläget och utåt. Andas i normal takt. Denna rörelse är fin att göra även på kvällen när du ska somna. Känn då att haka rör sig lite mer än vad huvudet gör. Sug på den känsla när käkmuskulerna är mjuka.

6 Vrid benen så att fötterna pekar mot varandra och från varandra. Tre gånger.

7 Pressa fötterna neråt och uppåt mot huvudet. Var noga med att andas ut när du pressar fötterna uppåt resp neråt. Tre gånger.

8 Vrid först foten utåt och dra foten mot kroppen. Knäet är hela tiden nära sängen.

9 Känn att kroppen vrider över en smula.

10 Res knäet mot taket. Fäll knäet tillbaka. Känn att kroppen gungar till. För tillbaka foten så att du ligger raklång igen. Gör tre gånger med varje ben.

11 Stanna med båda knäna rakt upp mot taket. Rulla knäna från sida till sida så att ryggraden mjukas upp. Tre gånger.

12 Kuta och svanka med ryggen tre gånger. Tänk dig att du ligger på en stor urtavla med kl 9 under din högra sida och kl 3 under din vänstra sida. Kl 12 är kontaktpunkten när du svankar, alltså en punkt ungefär vid svankryggen. Kl 6 ligger då nederst på rumpan. Rulla på bäckenpartiet så att kontaktpunkten på underlaget går från kl 12 till kl 3 till kl 6 till kl 9. Rulla i detta varv tre gånger. Rulla moturs tre gånger. Ha hela tiden fokus på kontaktpunkten dvs klockslaget. Denna rörelse kallas bäckenklockan.

13 Rulla med knäna i snabb rotation så att du rullar över på sidan. Låt den undre armen gå upp under huvudet. Den övre armen hamnar framför magen.

14 Häv dig upp med armkraft. Låt huvudet vara TUNGT ända tills du sitter upp i sängen.

15 Stig upp med de tankar som är bra för dig denna dag.

16 Stå stilla en lite stund och känn att du har tyngd under hela fotsulan. Låt knän vara mjuka. Undvik bakåt-låsta knän.

17 Rulla på axlarna. Tänk dig att du på varje axel har en penna som pekar rakt ut på ett tänkt papper. Rita cirklar med pennspetsen. Små, stora, medsols, motsols. Känn hur du pressar tillbaka skulderbladen.

18 Skjut ansiktet framåt och bakåt. Låt ansiktet hela tiden vara lodrät. Stanna i skönaste läget.

19 Kontrollera att du står med rak kropp. Följande punkter ska ligga på lodlinjen: hålfoten, höftleden, axeln och örat.