

DIN LILLE BEVÆGELSESPAUSE

Bløde skuldre, ro i ansigtet

Fire små trin med selvmassage og blide bevægelser. En praktisk pause, du kan lave siddende.

GUIDE OG FILM · 8 MINUTTER OG 22 SEKUNDER

AI-genereret stemningsbillede

DIN GUIDE

Find en god plads

Sæt dig på en stabil stol med begge fødder i gulvet. Sid behageligt oprejst, og lad hænderne hvile. Du behøver ingen olie og kan massere uden på en tynd trøje.

Lad tænderne være lidt adskilt, og mærk, om panden kan hvile. Træk vejret almindeligt under alle fire trin.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

1. Lad skuldrene rulle



3 cirkler hver vej

Lad armene hænge løst. Lav tre små, langsomme cirkler fremad med skuldrene. Hold en kort pause, og lav tre cirkler bagud. Hovedet bliver i ro; bevægelsen skal føles let.

Billedet viser udgangsstillingen. Bevæg kun skuldrene i små cirkler.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

2. Massér skuldertoppen



30 sekunder på hver skulder

Læg højre hånd på den bløde muskel øverst på venstre skulder, mellem nakken og skulderens yderkant. Brug fingerpuderne til små, rolige cirkler i 30 sekunder. Flyt hånden lidt undervejs. Skift hånd og side. Hold dig fra forsiden af halsen og direkte tryk på knogler.

Brug kun et behageligt, let tryk. Støt eventuelt albuen med den anden hånd.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

3. Se roligt til siden



3 gentagelser til hver side

Sænk skuldrene, og se lige frem. Drej langsomt hovedet mod venstre, så langt det er behageligt. Hold fem sekunder, og vend tilbage til midten. Gør det samme mod højre. Hold hagen nogenlunde vandret og overkroppen i ro.

Billedet viser den ene side. Lav samme bevægelse til den anden side.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

4. Giv nakken lidt plads



3 gentagelser til hver side

Læg højre hånd let på venstre skulder, så den bliver nede. Vip langsomt hovedet mod højre, med næsen fremad. Stop ved et mildt, behageligt stræk. Hold fem sekunder, og vend til midten. Skift hånd og side. Træk aldrig i hovedet.

Øret nærmer sig skulderen; skulderen skal ikke løftes op til øret.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

Afslut med et øjebliks ro

Lad hænderne hvile i skødet. Tag tre almindelige, rolige vejrtrækninger. Lad kæben hænge frit uden at gabe, og lad panden hvile. Mærk efter uden at skulle opnå en bestemt følelse.

Blidt er nok

Bevægelserne skal være små og behagelige. Der må ikke komme smerte. Undgå at holde vejret, trække i hovedet eller lave store cirkler med nakken.

Stop ved svimmelhed, hovedpine, snurren eller smerter, der stråler ud i armen. Ved nylig skade, operation eller kendte nakke- eller skulderproblemer: få øvelserne tilpasset af din behandler først. Ved vedvarende gener bør du søge faglig vurdering.

En lille pause til velvære og bevægelse. Guiden lover ingen opstramning eller behandling af hovedpine eller andre tilstande.

Øvelserne er tilpasset NHS: Flexibility exercises og Newcastle Hospitals: 1 minute body check. Selvmassage er inspireret af Dudley Group: Relaxation.