

# Glädje i rörelse

Träning för kropp och sinne hela livet

MONICA VAN DER PALS

Palmkrons förlag

TRÄNING  
FÖR ALLA  
MÄNNISKOR  
I LJUD, BILD  
OCH TEXT



I övningarna 20-29 tränar du:

## BALANS, MAGÉ, NACKÉ, SKULDROR OCH ARMAR

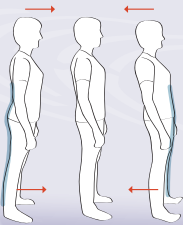
▶ 20 MIN ▶



34



35



### Spår 2 (3:55 min)

#### STÅENDE BALANS

- Känn fötterna i golvet, alla tårna, ballarna och hela fotornas. Var lite mjukt knäna. Håll ryggen rak, balansera huvudet högt upp och låt armarna hänga avslappnade vid sidorna.
  - För ryggens tillbaka till mitten – känn hur balansinnet hindrar dig att falla framåt.
  - Känn musklerna arbeta på framsidan av kroppen ända nerifrån fötterna och upp i ryggen.
  - För ryggens tillbaka till mitten – finn balanspunkten och känn hur kroppen släppas av.
  - För ryggens sakta bakåt – känn hur balansinnet hindrar dig att falla bakåt.
  - Känn musklerna arbeta på baksidan av kroppen ända nerifrån fötterna upp till magen.
  - För ryggens tillbaka till mitten och finn den avslappnade utgångspunkten igen.
  - **Stå med rak och värdig hållning utan ansträngning.**
  - Följ några andetag djupt ner i lungorna och sedan, hela vägen ut. Upprepa övningen flera gånger och känn din längd och hela din kropp från topp till till.
- ▶ Övningen hjälper dig att finna och bibehålla god balans för att kunna stå upp med minsta möjliga ansträngning, med lättare och bekvämlig hållning.

12

### Spår 20 (2:14 min)

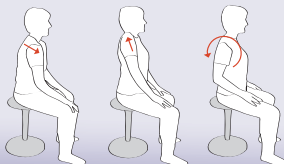
#### SITTANDE STABILISERING RYGG OCH MAGE

- Sitt rak i ryggen på kanten av en stol. Placera händerna på lrens ovanför nära knäna.
- Tryck händerna mot knäna medan du rakta lyfter ballarna från underlaget.
- Känn hur magen och ryggskenet spänns när händer och knän trycks mot varandra.
- Håll kvar i 10 sekunder. Slapp sedan efter långsamt.
- Vila och upprepa lugnt och kontrollerat flera gånger.



▶ Övningen hjälper dig att aktivera hela ryggskenet. Särskilt djupa men även yttre stabiliserande muskler i rygg och bäcken tränas upp för att ge ett säkert och gott skydd mot överbelastning i ländryggen. Övningen är extra viktig vid alla former av rygg- och nackbesvär.

18



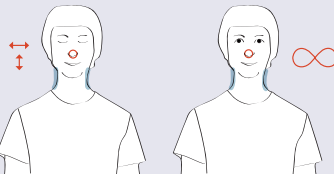
### Spår 4 (3:00 min)

#### RULLA AXLAR OCH ANDAS

- Du kan stå eller sitta med rak rygg.
- Känn dina axlar och låt dem sakta rulla i cirkel framåt, uppåt, bakåt, nedåt och om och igen med minsta möjliga ansträngning.
- Fortsätt rörelsen och känn hur skulderbladen på ryggen följer med i rörelsen.
- Fortsätt och var uppmärksam på hur nackryggen följer med uppåt och nedåt.
- Låt rörelsen följa din andningsrytm.
- När andningen kommer följer axlarna med framåt- och uppåt, och när utandningen kommer följer axlarna med bakåt och nedåt.
- Vila i den lilla pausen mellan in- och utandning.
- Koncentrera dig på "cirkeln du ritat" och upprepa lugnt i din egen andningsrytm.
- Slöpa efter i varje utandning lite mer och lite mer för varje gång.
- Prova till sist att göra rörelsen mycket långsamt medan den fortfarande följer andanget.

▶ Övningen hjälper dig att mjuka upp och släppa av i nacke och skuldror. Förhindrar inte praktiskt taget, bara ta emot avslappningen och känslan av lugn och ro som kommer när stressade muskler i nacke och skuldror sätts för mjögheten att släppa efter.

14



### Spår 5 (2:20 min)

#### NACKENS ÖVRE RÖRLIGHET

- Du kan stå eller sitta med rak rygg. Blunda och för uppmärksamheten till näsan.
- "Rita" en liten cirkel, ett litet streck uppåt och nedåt som du nickar.
- Vila och finn huvudets balanspunkt i mitten.
- Rita ett litet minustecken, ett litet streck från sida till sida. Upprepa och vila.
- "Måla" en liten liggande åtta, ett evighetstecken, lugnt och mjukt flera gånger.
- Känn den lilla mjuka rörelsen i alla översta delen av nacken när den lugnt följer med näsans rörelser.

▶ Övningen tränar rörligheten mellan översta och översta nackkötten. Den hjälper dig att släppa av i nackemusklerna i nackens översta del, motverka spänning, yrsel och huvudvärk.

15



*Monica van der Pals* är Leg.  
Fysioterapeut/Sjukgymnast,  
utbildad vid Lunds Universitet

och Mindfulnesslärare utbildad av Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School.

Monica har 30 års erfarenhet av kliniskt arbete och har omfattande vidareutbildningar inom rehabilitering, stress och smärthantering liksom inom kognitiv beteende terapi.

Dagligen möter hon människor i alla åldrar med smärt- och stressproblematik till följd av både somatiska och psykosomatiska tillstånd.

Träningen i boken och på CD skivorna har sitt ursprung i träningsmetoder både inom Ortopedisk medicin, Rehabiliteringsmedicin och Mindfulness baserad medicin.

Fokus ligger på det friska i den hela människan. Hennes förmåga att förstärka både fysisk, psykisk och social hälsa liksom tron på den egna förmågan att ta hand om sig själv på ett klokt och positivt sätt.

[www.sodrasjukgymnastikgruppen.se](http://www.sodrasjukgymnastikgruppen.se)

[www.fysioterapiochmindfulness.se](http://www.fysioterapiochmindfulness.se)

# Glädje i rörelse

Träning för kropp och  
sinne hela livet

Med de två CD-skivorna och boken kan Du träna dig att bli mjukare och rörligare, gladare och piggare, starkare och stabilare i hela din kropp.



Du kan förbättra ditt rörelsesinne, din muskelstyrka, din balans, din koncentration, din avslappningsförmåga och återhämtning i det dagliga livet.



## Avsikten är:

att genom enkla övningar träna dagligen från topp till tå med kroppen som redskap på ett aktivt, effektivt och skonsamt sätt.

## Attityden är:

vänlig och omtänksam. Med öppet sinne tränar du så som det känns behagligt just för dig och din kropp.

## Målet är:

att må bra i både kropp och själ.

## Träningen passar alla människor

Speciellt lämplig är den för dig som känner smärta i ryggen, nacken eller lederna.

Likaså vid spänning, huvudvärk och stressrelaterade besvär.

Träningen är evidensbaserad, följer vetenskap och beprövad erfarenhet.

[www.sodrasjukgymnastikgruppen.se](http://www.sodrasjukgymnastikgruppen.se)  
[www.fysioterapiochmindfulness.com](http://www.fysioterapiochmindfulness.com)



Palmkrons förlag