

7 trin til en god holdning - STÅENDE

STÅENDE

- 1 Stil dig med let spredte ben
- 2 Kig ud i horisonten
- 3 Løsn/afspænd knæene
- 4 Fordel din vægt over forfod/hæl
- 5 Forestil dig, at hovedet bærer himlen og et blylod tynger dit haleben ned
- 6 Afbalancér dit hoved på din hals
- 7 Slap af i nakke, hals, ansigt

7 trin til en god holdning - SIDDENDE

SIDDENDE

- 1 Sæt dig på kanten af en (spisebords)stol
- 2 Kig ud i horisonten
- 3 Lad fødder og knæ pege lige frem
- 4 Sid på undersiden af numsen (ikke bagsiden)
- 5 Forestil dig, at hovedet bærer himlen og et blylod tynger dit haleben ned
- 6 Afbalancér dit hoved på din hals
- 7 Slap af i nakke, hals, ansigt

JORDFORBINDELSE
(VIA BEN)



RETNING
(VIA BLIKKET)



BALANCE OG BÆRING
(VIA TORSO)