

Universaløvelsen - Udstrækningsøvelse for skuldre, ryg og hofter

Det er vigtigt at du husker at trække vejret dybt ned i maveregionen undervejs med indånding ind gennem næsen og udånding ud gennem munden.

Ligeledes er det meget vigtigt at du ikke går ud over din krops begrænsning og nuværende evner. Du må derfor ikke tvinge kroppen f.eks. skulderen i gulvet. I stedet skal du trække vejret dybt og smelte ned i øvelsen.



Læg på ryggen og bøj højre ben så højre fod kommer i gulvet.



Tag en dyb indånding og roter over til venstre med benet så højre knæ kommer ned mod gulvet, og gerne så højre knæ er i gulvet.

Lad venstre hånd støtte knæet så det så vidt muligt forbliver i gulvet.

Ånd ud når kroppen er i ro.



Ånd ind og stræk højre arm diagonalt op mod højre, armen er så vidt muligt strakt.

Ånd ud når kroppen er i ro.

Hvis det er muligt så se efter højre hånd ved at dreje nakken til højre.

Forsæt med at trække vejret dybt ned i maveregionen og lad armen smelte længere og længere ned mod gulvet ved udånding, uden at tvinge den ned.

Reguler evt. undervejs vinklen på armen så det tager fat på en anden måde i skulder og ryg.

Bevar hele tiden højre knæ i gulvet, så løft ikke knæet for at få armen længere ned.

Læg i stillingen i mindst 1 minut, gerne længere tid.

Hvis du fra start af - eller undervejs - får højre hånd eller hele højre arm i gulvet, så forsæt med at ligge i stillingen men hav dit fokus på at smelte overkroppen og knæet længere og længere ned i gulvet på en udånding således at overkroppen bliver roteret mere og mere, men husk ikke at tvinge kroppen til at give efter, men lad den smelte.

Når du skal ud af stillingen så bevæg dig baglæns ud:

Indånd: Før først højre arm tilbage til højre knæ. Ånd derefter ud.

Indånd: Løft forsigtigt højre ben tilbage så det er parallelt med venstre. Ånd derefter ud.

Lig på ryggen et stykke tid mens du trækker vejret dybt og rejser dig forsigtigt når du er parat.



Gentag øvelsen til venstre side – også hvis det primært er den anden side du har ondt i!!

Læg på ryggen, bøj i venstre ben. Ånd ind og før benet over til højre så venstre knæ rører gulvet. Ånd ud når kroppen er i ro.

Ånd ind og stræk venstre arm diagonalt op til venstre og se efter hånden ved at dreje nakken til venstre, hvis det er muligt. Ånd ud når kroppen er i ro.

Læg i stillingen i mindst 1 minut mens du tager nogle dybe vejrtrækninger ned i maveregionen og smelter længere og længere ned mod gulvet. Kom til sidst baglæns ud af øvelsen.



”Universaløvelsen” er god ved ømhed, smerter samt nedsat bevægelighed og smidighed i skuldre, ryg og hofter. Den tager fat der hvor dine begrænsninger er. Selvom du måske i starten f.eks. ikke mærker noget i dine skuldre, fordi øvelsen måske primært vil arbejde med din ryg, så er øvelsen med til at afhjælpe nogle af de spændinger som typisk er med til at give problemer i skuldrene.

Hvis du har hold i ryggen eller meget ondt eller skuldrene så kan ”universaløvelsen” være for kraftig at lave i begyndelsen. Lav så øvelsen ”rotation liggende på maven”, evt. i den modererede udgave.

Universaløvelsen kan også laves i en mere moderet udgave hvis du har en der kan hjælpe dig med at holde den strakte arm oppe i en højde hvor din ryg og skulder bliver udfordret lidt men ikke for meget.

Hvis du både laver ”rotation liggende på maven” og ”universaløvelsen” så start med ”Rotation liggende på maven”

Øvelsen har jeg lært på Body-sds uddannelsen og den findes også i forskellige versioner i yoga.

Se flere øvelser på www.kropsaand.dk under ”artikler”, derefter ”krop og energi” og ”Øvelser ved skulder- og rygsmerter”.

Overstående øvelse og de andre øvelser giver **kun en generel vejledning** i hvordan du kan afhjælpe problemer i kroppen. De kan ikke erstatte en individuel vejledning hvor dette er nødvendigt!

Øvelsen laves på eget ansvar, og Lars Henrik Rasmussen tager ikke ansvar for eventuelle skader opstået ved anvendelse af dette materiale.