Oppmerksomt nærvær - stående stilling

Mindfulness kan være en nyttig tilnærming for å redusere symptomer på depresjon og angst. Å kombinere mindfulness med andre tiltak, for eksempel økt fysisk aktivitet, kan redusere symptomene ytterligere.

Ved symptomer på angst og depresjon anbefales det å ta kontakt med helsepersonell for støtte og veiledning.

Programmet er basert på oversiktsartikler om effekten av trening og mindfulness på angst, depresjon og stress: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572, https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195



1. Synk ned lang balanselinjen

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Bøy lett i knær og hofter ned gjennom balanselinjen. Skyv i fra og kom tilbake til startposisjon.



2. Dionysos

Stå med hoftebreddes avstand og tyngdepunktet frem. Synk ned langs balanselinjen på en "Ah"-lyd og reis deg opp igjen på innpust. Gi etter gjennom balanselinjen (Dionysos). Vend så tilbake til startposisjon og gjenta.



3. Rotasjon i balanselinjen

Stå oppreist med hoftene frem. Roter overkroppen fra side til side gjennom balanselinjen. Slapp av i armene.



4. Stående avspenning 2

Stå på stedet slik at beina finner en god stilling. Beveg forsiktig på knær, hofter og bekken. Gjør en liten rotasjon i overkroppen. Hev og senk skuldrene. Nikk og rist på hodet slik at nakken avspennes. Stuss litt på hælene og pust fritt.



5. Push-øvelse 2

Stå oppreist med god understøttelsesflate. Senk deg ned og bak som om du skal sette deg i en sal. Fest blikket frem i samme retning som den fremre foten og fokuser på et bestemt punkt. Før hendene opp foran sentrum.



6. Ankelstuss

Stå oppreist og se opp og frem. Gå opp på tå og kom ned igjen med et lett "stuss".

Vis video