

## BLID MASSAGE MED BOLD

Øvelsen kan hjælpe med at skabe ro i nervesystemet og løsne spændinger i kroppen. Den tager cirka 10 minutter og kan laves med en lille blød bold eller en massagebold (evt. med pigge) og gerne på en yogamåtte eller et tæppe.



I hele kroppen har du bindevæv, som omslutter og forbinder muskler, led og organer. Af forskellige årsager - fx stress, stillesiddende arbejde, gentagne bevægelser eller manglende bevægelse - kan bindevævet blive stramt og mindre elastisk. Når du masserer områderne, kan det derfor godt føles ømt eller lidt ubehageligt i starten.

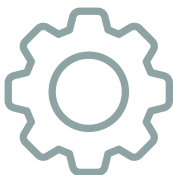
Blid selvmassage kan hjælpe med at gøre bindevævet mere smidigt og løsne spændinger, som ofte samler sig på bagsiden af kroppen - særligt i baller, lænd og omkring skulderbladene. Når kroppen gradvist slipper spændingerne, vil mange opleve mere ro i kroppen og en friere vejrtrækning.

Berøring og langsomt tryk påvirker også nervesystemet. Hjernen aktiverer kroppens ro- og hvilesystem (det parasympatiske nervesystem), og der frigives signalstoffer som serotonin og oxytocin. Det kan give en følelse af ro, velvære og tryghed i kroppen.

### 1 Forberedelse

- Find en rolig plads på gulvet
- Læg en yogamåtte eller et tæppe
- Find en lille bold eller en massagebold
- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet
- Tag 3 rolige, dybe vejrtrækninger





## BLID MASSAGE MED BOLD

### 2. Massage af baller (ca. 3 minutter)

- Løft hofterne lidt og placér bolden under den ene balle
- Sænk langsomt kroppen ned på bolden
- Rul roligt frem og tilbage
- Hvis du finder et ømt punkt, så bliv der i 20 - 30 sekunder og træk vejret roligt
- Skift derefter til den anden side

Tip: Det må gerne være lidt ømt, men det må ikke gøre skarpt ondt.

### 3. Massage af lænden (ca. 2 minutter)

- Flyt bolden op mod lænden, lige ved siden af rygsøjlen (ikke direkte på rygsøjlen)
- Lad kroppen hvile på bolden
- Lav små, langsomme bevægelser fra side til side
- Træk vejret dybt og roligt
- Skift til den anden side af lænden

### 4. Massage omkring skulderbladene (ca. 3 minutter)

- Flyt bolden op til området mellem ryg og skulderblad
- Læn dig ned på bolden
- Rul langsomt op og ned eller i små cirkler
- Hvis du finder et spændt punkt, så hold trykket i 20-30 sekunder
- Skift derefter til den anden side

### 5. Afslutning (ca. 2 minutter)

- Fjern bolden og læg dig fladt på ryggen
- Stræk benene ud og lad armene hvile langs siden
- Tag 5 langsomme vejrtrækninger
- Mærk, hvordan ryggen og kroppen føles mere afslappet

