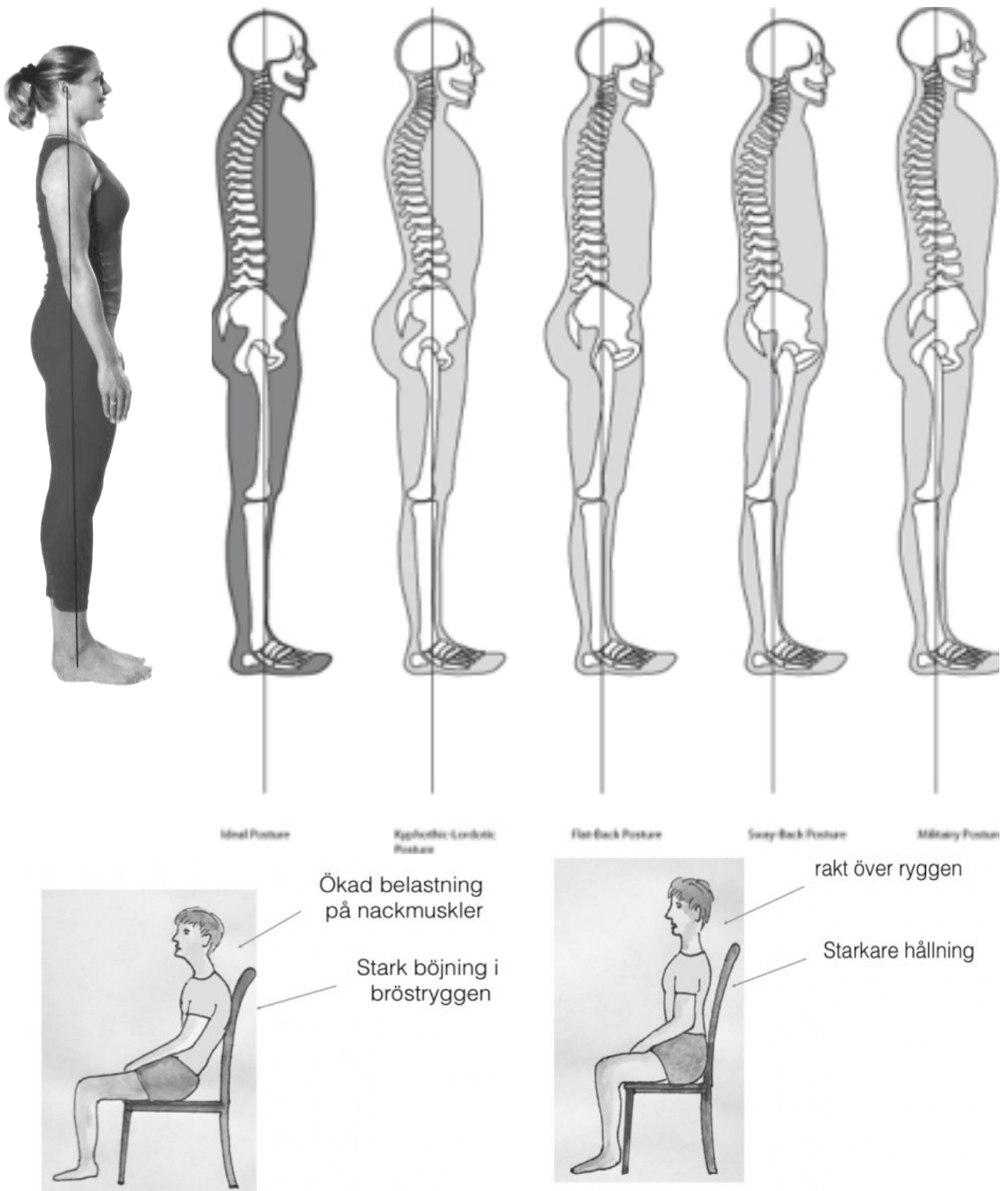


Hållning:

Örsnibben, spetsen av axeln, höft, utsidan knä och yttre fotknölen står i linje



Hållning med pinne i sittande position:

pinnen ska ha kontakt med baksidan av huvudet, mellan skulderbladen och korsryggen.

Sitt på framkanten av en stol eller på golvet med bäckenet framåtlutat en aning (ev. med hjälp av en kudde). Dra in hakan lite grann. En tumregel när du sitter på golvet är att knäna ska vara lägre än höftbenet. Därför är det bra att dels sitta på en kudde och dels att stödja knäna om man inte kan slappna av i dem och låta dem komma ner till golvet.



Våra känslor påverkar vår hållning som i sin tur påverkar vår andning och vice versa. Får vi mer medvetenhet om det ena kan vi förändra det och påverka de andra.

Anatomiskt och fysiologiskt är vår "sittande livsstil" och dåliga hållning inte alls optimala för varken diafragman, interkostalerna, hjälpmusklerna, hållningsmusklerna, blodflödet neråt och uppåt, nervtillförseln, lymfcirkulationen och elimineringen av slaggprodukter och välbefinnandet. Men med kunskap, övning och medvetenhet kan vi naturligtvis förbättra på allt detta. Kroppen är intelligent och samarbetsvillig!