

## 1. HULEN

Sådan udfører du øvelsen "Hulen":

Stå overfor hinanden, med cirka to armlængders afstand.

Stå oprejst med spredte ben i hoftebreddes afstand.

Lad armene pege lige op i skyerne.

Lad jeres håndflader mødes. Hold armene strakte.

Samtidig med din makker læner du overkroppen fremad og presser dine håndflader mod din makkers håndflader. Spænd i armene og hold dem strakte.

Hjælp hinanden med at balancere ved at snakke sammen eller aflæse hinandens kropssprog.

Bevæg jer langsomt ud af stillingen på samme tid, når I er klar til det.



## 2. STAMMEBÅDEN

Sådan udfører I øvelsen "Stammebåden":

Sid på gulvet overfor hinanden. Buk benene op foran dig.

Tag hinanden i hænderne og lad lige så stille jeres fodsåler mødes.

Pres jeres fødder mod hinanden og løft stille og roligt jeres ben.

Balancer på jeres bagdel.

Prøv lige så stille at strække jeres ben, så de danner et V.  
Hold stillingen et lille stykke tid, før I stille bøjer i benene og fører fødderne ned til jorden igen.



## 3. TRÆK MIG FRI

Sådan udfører I øvelsen "Træk mig fri":

Sid på gulvet med ret ryg og benene strakte – ansigt til ansigt med din makker.

Stræk jeres ben ud i et V - den ene skal have begge ben inden i makkeres V. Sid sådan at I kan presse jeres ankler sammen.

Bøj jer fremad og tag fat i hinandens hænder.

Forestil jer nu at I sidder fast i mudder og med lange seje træk, skal trække hinanden fri.

Begynd lige så forsigtigt at trække; en læner sig bagud og trækker makkeren frem. Skift så det er makkerens tur til at læne sig bagud og trække.

Træk stille og roligt hinanden frem og tilbage nogle gange.



## 4. SÆL PÅ STEN

Sådan udfører I øvelsen "Sæl på sten":

Den ene af jer skal ned og stå på alle fire. Bøj derefter kroppen, så bagdelen sidder på dine hæle. Bøj dig nu fremad, så dit hoved kommer ned og hviler mellem dine knæ. Læg armene ned langs siden af din krop, så de hviler på gulvet.

Tag et par dybe indåndinger og find dig godt til rette i stillingen.

Forestil dig at du er en stor og varm sten.

Du er nu klar til at lade en sæl solbade oven på dig!

Din makker skal forestille sig at være en sæl, der trænger til at hvile og slappe helt af, ovenpå den store varme sten.

Makkeren placerer nu bagdelen på den nederste del af din ryg og begynder forsigtigt at læne sig tilbage, sådan at makkerens ryg ligger på din rygrad og makkerens hoved kommer til at hvile på den øverste del af din ryg.

For at komme ud af stillingen skal den der ligger som stenen, langsomt løfte overkroppen op og hjælpe makkeren (sælen) med at komme op på benene igen.



## 5. VENNER

Sådan udfører du øvelsen "Venner":

Sæt dig i skrædderstilling, med din ryg mod din makkers ryg.

Hvile dine hænder på dine knæ, med håndfladerne opad.

Luk øjnene.

Prøv at tage et par dybe åndedræt på samme tid som din makker.

Prøv om du kan fornemme hvordan din makker har det netop nu.

