

Stressfri semester – Tips från Checkbiz

Tiden går fort och sommarsemestern kommer ofta plötsligt. Kanske har du, som så många andra, olika projekt som skall vara klara före sommarsemestern. Ibland kan det kännas som att man inte hinner reflektera över att ledigheten närmar sig när det är fullt upp med både arbets- och fritidsaktiviteter.

De första dagarna på semestern kan ofta kännas rastlösa och det kan ta några dagar att landa i semesterlunken. Prova våra lugnande rörelser för att främja ditt välbefinnande och på samma gång bli piggare och starkare.

Lugnande rörelser

Med hjälp av långsamma rörelser kan du lättare komma ner i ett tillstånd av avkoppling. Prova och se om det fungerar för dig. Rörelserna kan göras efter varandra eller en och en. Du bestämmer själv hur länge du vill att rörelsen skall pågå, men försök att göra rörelsen/rörelserna varje dag i minst några minuter per rörelse för bästa resultat.

För bästa resultat bör rörelserna utföras långsamt och den enda som kan avgöra vad som är långsamt är du själv. Om du gör rörelserna varje dag, kommer du troligen att sakta ner mer och mer och till slut gör du rörelserna väldigt långsamt.

Tänk på att lyssna på din kropp. Om du upplever att en rörelse gör ont att utföra så hoppa över den och prova om några dagar igen.

Lycka till!

Kom ner i varv på semestern med Checkbiz avslappningsövningar

1. Rulla tummarna

Sitt bekvämt med båda händerna i knät. Knäpp händerna och rulla tummarna väldigt långsamt samtidigt som du tänker på hur du andas, in genom näsan och ut genom munnen. Känn efter vad som känns bäst, att ha ögonen öppna eller stängda.

2. Finger- och tåvickning

Lägg dig ner, till exempel på en solmadrass eller i en solstol. Lägg armarna intill kroppen med benen utsträcka i ett avslappnat läge.

Vicka på tårna växelvis samtidigt som du lyfter ett finger på handen. Rörelsen skall vara diagonal dvs när du vickar på höger fots tår lyfter du samtidigt vänster hands finger. Rörelsen skall vara långsam och var medveten om hur du andas, in genom näsan och ut genom munnen.

3. Korsa ben och armar

Stå upprätt och korsa benen. Korsa armarna och knäpp händerna. Stå stilla och andas in genom näsan och ut genom munnen. Vrid huvudet långsamt från sida till sida som om du följer en tennismatch. Här brukar det inte funka att blunda då man lätt tappar balansen, men gör det som känns bäst.

4. Sittande hand och tå

Sätt dig på en stol med benen avslappnade och fötterna vilande mot underlaget. Lägg händerna på låren och lyft långsamt växelvis höger och vänster hand någon centimeter från låren med handflatan fortfarande vilande mot låret. Lyft tårna från underlaget, med hälen fortfarande vilande mot underlaget. Rörelsen skall vara diagonal dvs när du lyfter höger fots tår lyfter du samtidigt vänster hand. Rörelsen skall vara långsam och var medveten om hur du andas, in genom näsan och ut genom munnen.

Ha en skön sommar!