



Hur man använder Happy Pose-korten

Sluta och kontrollera: De här övningarna är inte avsedda för dem som är gravida eller har allvarliga hälsoproblem. Kontrollera med sjukvårdspersonal för att se att de här övningarna är lämpliga för dig.

Sluta vid smärta: Om det finns någon smärta när du tränar, så ska du omedelbart sluta. Sök medicinsk hjälp.

Blanda dem: Du kan variera ordningen på övningarna, men oftast börjar man med Bergsposen och avslutar med Posen för vila och återställning.

Välj några: För en paus för att sträcka på sig i ett klassrum, på en arbetsplats eller ett rekreationsområde, kan du välja några poser som passar för dina behov, din plats och miljö.

Motionsstationer: De här korten kan sättas upp på motionsstationer, så att folk kan använda dem i enlighet med sin egen takt och schema.

Affirmationer (positiva uttalanden): Upprepa för dig själv affirmationerna på varje kort. Till exempel i Stjärnposen ska du säga till dig själv, "Jag är en stjärna!"

Skor på eller av? Det kan vara lätt att halka, särskilt i strumpor. Vissa personer behåller skorna på om det inte finns någon matta eller använda bara fötter.

Stå eller sitta: Om du föredrar att sitta, så kan du ändra övningarna efter dina behov medan man sitter i en stol eller på golvet enligt det som är bekvämt för dig. Använd en vägg för stöd, eller rekvisita och kuddar som behövs för att finna komfort och stabilitet. Några av övningarna kan göras liggande på golvet för mer komfort.

Flytta långsamt på dig och andas: Fokusera på andningen när du genomför övningarna. Normalt andas man genom näsan med munnen stängd. Andningen bör vara långsam och jämn. Flytta kroppen endast så långt som är bekvämt och vila mellan övningarna. Finn komfort och stabilitet medan du befinner dig i poserna.

Lyssna på din kropp: Ansträng dig aldrig. Om du andas hårt genom munnen, ska du stoppa och vila. Rör dig försiktigt och stoppa när din kropp säger till dig.

Tid på dagen: Det är bäst att träna 10-15 minuter på morgonen. Daglig motion rekommenderas, enligt din kropps behov.