Somatics-program – Iskias & Piriformis

Husk at starte med soma scan før og efter praksis.

1. Arch & Flatten

Arch – slip – Flatten – slip

Jeg anbefaler at praktisere denne øvelse dagligt. Det er en god øvelse at begynde din praksis med, fordi den blidt hjælper med at frigøre spændinger i lænden og forbereder kroppen på resten af programmet.

2. Back Lift

Back Lift 1

Back Lift 2

Afbalancering
Afslut eventuelt med en lille symmetrisk Back Lift, hvor begge sider af overkroppen løftes ganske lidt, uden at benene løftes.

3. Diagonal Arch & Curl

Knæ mod bryst et par gange inden man arbejder med den diagonale arch and curl.

4.Udadrotation af hoften

Pandiculation af musklerne på inderlåret og balderne.

5. Diagonal Reach – frigørelse af siden

Denne bevægelse arbejder blandt andet med de skrå mavemuskler (obliques).

Mærk musklerne langs siden af taljen trække sig sammen, og giv derefter slip så langsomt som muligt.

6. Gluteal Release – frigørelse af balderne

En vigtig øvelse ved spændinger og symptomer relateret til iskias og piriformis.

Praktiser på begge sider, hvis du oplever symptomer eller spændinger på begge sider. Hvis symptomerne primært er ensidige, kan du have særligt fokus på den berørte side.

7. Crouching Kitten

Arbejd roligt gennem bevægelsen og giv god tid til både aktivering og langsom frigørelse. Hvis man har ondt i bækkenet/lænden – kan man undvære at løfte benet op, og sætte foden i jorden på det strakte ben og lave et lille svaj i lænden.

8. Psoas Release – strakt ben

Arbejd med et strakt ben kombineret med en blid curl af overkroppen.

Bevæg dig langsomt, og giv god tid til at mærke både aktiveringen og den gradvise frigørelse.

Husk gennem hele praksissen

Bevæg dig langsomt og inden for et behageligt bevægelsesområde.

Efter hver bevægelse: hold en lille pause, slip helt og mærk efter, før du fortsætter.