



V/ Anette Jackson

**VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV**

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

---

## Et siddende stop op, Kort version

Du kan registrere hvilke opmærksomhedspunkter, du vægter i vejledningen. De kan veksle fra gang til gang. Læs evt. den lange version af Et Siddende Stop Op.

### Mærk siddestillingen

#### Find fodfæste

Fødder solidt plantet i jorden,  
sædeknuderne i sædet,  
en lodlinje fra halebenet op gennem kroppen og issen af hovedet.

**Tag en dyb indånding og pust ud  
eller - hvis du oplever dig mere anspændt -  
pust ud og tag en dyb indånding**

### Mærk vejtrækningen

#### Du er lige nu og lige her

Lad vejtrækningen lede dig på vej, når du flytter opmærksomheden fra et område til et andet.

**Føddernes kontakt til jorden:** "Sugekop"

**Bagdelens kontakt med sædet (mærk sædeknuderne):** Balance og ligevægt.

**Forestil dig en "oprejsning" fra bækken og opefter. Nakken er lang – men hagen vandret:**

Balance og værdighed

**sænk skuldrene/ saml skulderbladene:** Slip spændinger.

Mærk føddernes kontakt til gulvet.

Mærk hvordan gulvet og stolen understøtter dig.

Mærk tøjet mod din hud.

Mærk huden der omkranser din krop og sætter en klar grænse.

Mærk musklerne under huden, der støtter dig.

Mærk hvordan fødderne har kontakt gennem gulvet til fundamentet.

#### Jordforbindelse

Mærk hvordan hele kroppen har jordforbindelse.

#### Energien strømmer