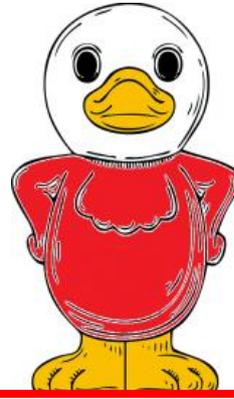


Bergerak sejenak IND

**Phemia de Boer
Belgiepark 34,
2408 CS Alphen aan den Rijn
Tel: +31 (0)6-57332624
Email: info@phemia.nl**

love



Bergerak sejenak – kartu 1.

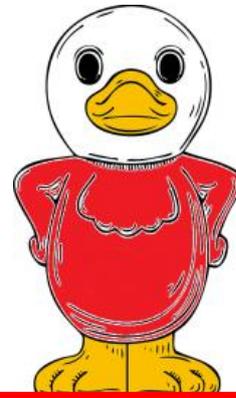
Tentu saja, duduklah tegak di kursi anda dengan kaki sejajar.

Letakkan tangan anda di atas paha, dengan telapak tangan mengarah kebawah (tertutup).

Putar tangan anda dengan telapak tangan mengarah keatas (terbuka).

Ulangi gerakan tersebut diatas (dua tangan terbuka dan tutup) secara bergantian.

Setelah itu cobalah dengan posisi yg berbeda antara tangan kiri mengarah ke bawah (terbuka) dan tangan kanan mengarah keatas(tertutup) secara bersamaan. Ulangi gerakan tersebut secara bergantian.



Bergerak sejenak – kartu 2.

Duduk tegak dikursi anda.

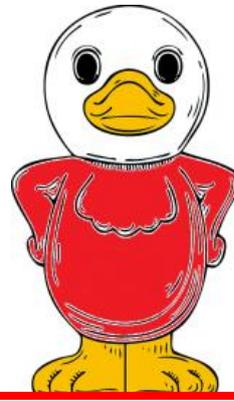
Letakkan kedua tangan anda diatas perut dan tariklah nafas yg dalam.

Secara perlahan buang nafas anda.

Tarik nafas yang dalam.....

Saat anda membuang nafas, tarik pusar anda kedalam.

Setelah itu lepaskan kembali keposisi semula.



Bergerak sejenak – kartu 3.

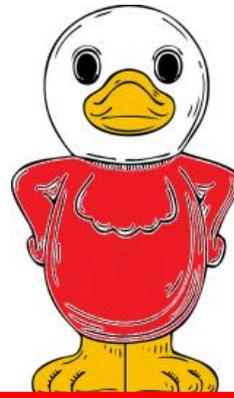
Duduk dengan posisi tegak dikursi dengan lengan anda rileks “menggantung” disamping tubuh anda.

Perhatikanlah bagaimana posisi tangan anda.

Arahkan kedua jari jempol anda ke depan (kedua lengan anda mengikuti gerakan tersebut) dan perhatikan apa pengaruh gerakan ini pada pundak anda.

Posisi anda saat ini duduk tegak diatas kursi!

Tapi gerakan ini dapat juga anda lakukan dengan posisi berdiri tegak.



Bergerak sejenak – kartu 4.

Sebelum anda bangkit dari tempat tidur dipagi hari, berbaringlah sejenak

Tarik kedua lutut anda keatas da letakkan kedua telapak kaki diatas tempat tidur.

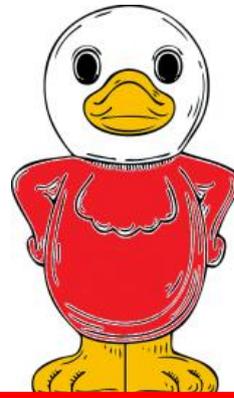
Gerakkan kedua lutut anda perlahan dan berulang kali dari kiri ke kanan.

Dan tentu saja kembali lagi.

PHEMIA



MOVE



Bergerak sejenak – kartu 5.

Duduk dipinggir/ditepi tempat tidur anda.

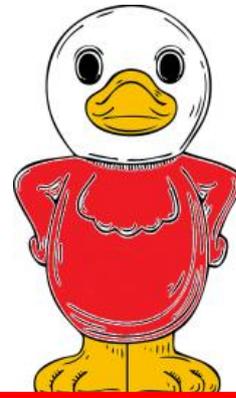
Gulirkan kedua kaki anda dari tumit ke jari kaki dan sebaliknya darik jari kaki ke tumit. (seperti goyangan mesin jahit kaki)

Gerakan mengaktifkan sirkulasi darah:
Juga latihan yg bagus untuk malam hari sebelum tidur.

PHEMIA



MOVE

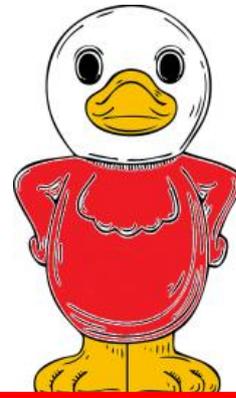


Bergerak sejenak – kartu 6.

Tarik pundak anda ke atas.

Tarik pundak kanan anda beberapa kali ke atas, setelah itu tarik pundak kiri anda beberapa kali ke atas.

Ulangi gerakan tersebut diatas bergantian.



Bergerak sejenak – kartu 7.

Duduk diujung atas kursi anda.

Angkat satu lutut anda bergantian ke atas.

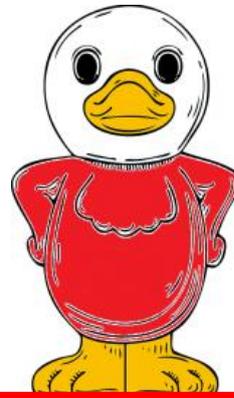
Perlahan angkat lutut anda sedikit demi sedikit lebih tinggi.

Angkat lutut kanan anda beberapa kali ke atas dan letakkan kembali kaki anda kelantai, setiap kali anda mengangkat lutut anda ke atas.

Setelah itu Gerakan yang sama buat lutut kiri anda.

Setelah itu cobalah untuk mengangkat lutut anda bergantian seperti diatas tanpa kaki menyentuh lantai sama sekali.

Berapa banyakkah anda dapat melakukan gerakan tersebut?

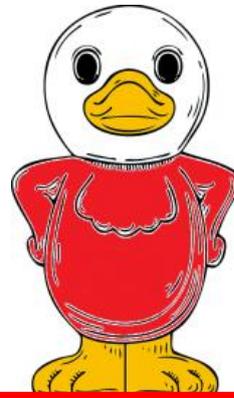


Bergerak sejenak – kartu 8.

Letakkan kedua telapak tangan anda diatas paha.

Kepalkan kedua telapak tangan anda kemudian kejangkan jemari kedua tangan anda dan kemudian dikepalkan kembali. Lakukan gerakan tersebut beberapa kali.

Setelah itu lakukan gerakan tersebut bergantian dengan satu tangan dikepalkan dan tangan lainnya dengan jemari yang dikejangkan.



Bergerak sejenak – kartu 9.

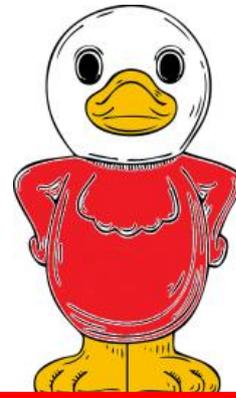
Duduk tegak diatas kursi anda.

Tarik perut anda kedalam kemudian tahan

....

- Tarik pusar anda sedikit kedalam dengan perlahan.
- Kalau anda mampu tariklah pusar anda lebih dalam.
- Dorong/tekan perut anda dengan tangan.

Perhatikan otot-otot yang mana yang anda rasakan ikut bekerja?



BOUGER UN MOMEN Carte 10.

Gerakan ini dilakukan bila anda tidak bersepatu atau anda telah melepaskan sepatu.....

Berdiri diatas jari kaki (berjinjit) kemudian kembali berdiri seperti biasa.

Berdiri tegak kemudian angkat bagian depan telapak kaki anda.

Berdiri tegak dan angkat hanya bagian jejemari kaki.

Diatas kursi: duduk dan lakukna gerakan seakan hendak berjalan dengan telapak kaki dilantai dan jemari kaki mengetuk lantai, menari dengan tumit.



Bergerak sejenak – kartu 11.

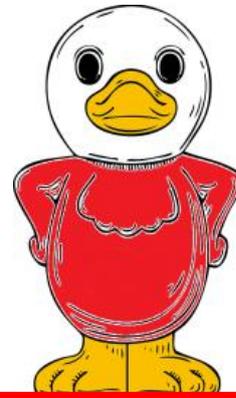
Ketika anda baru bangun (juga bisa dilakukan beberapa kali sepanjang hari)!

Rentangkan tangan anda: angkat satu tangan "datar" di atas kepala anda.

Gerakkan lengan anda perlahan ke atas, bawa ubun-ubun anda bersamaan dan buat leher anda panjang dengan menarik ke atas.

(Rasakan peregangan dan mulai hari dengan beberapa sentimeter "lebih panjang").

Jangan lupa, lakukan gerakan yang sama dengan tangan yang satunya.



Bergerak sejenak – kartu 12.

Sebelum berdiri...

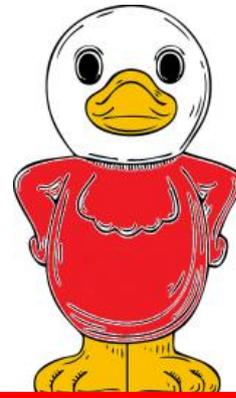
Nikmati sedikit waktu untuk berbaring.

Rentangkan kaki anda satu per satu ke arah langit-langit.

Putar kaki anda dalam lingkaran kecil di sekitar pergelangan kaki.

Lakukan juga ke arah yang sebaliknya.

Lakukan hal yang sama dengan kaki satunya.



Bergerak sejenak – kartu 13.

Duduklah di ujung kursi.

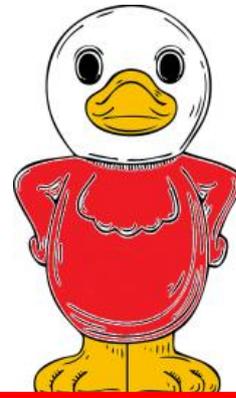
Letakkan satu kaki sedikit ke depan, dan kaki lainnya sedikit ke belakang (seolah-olah anda mau berjalan/melangkah).

Angkat lutut dan ganti kaki anda bergantian secara berkala...

Letakkan kaki anda kembali sejenak dilantai setiap kali anda melakukan gerakan ini.

Cobalah untuk tetap duduk tegak.

Kemudian cobalah berapa kali, kalau anda bisa melakukan gerakan ini tanpa mengistirahatkan kaki dilantai.



Bergerak sejenak – kartu 14.

Gerakan ini baik dilakukan saat Anda baru bangun dari tempat tidur, namun juga dapat dilakukan kapan saja sepanjang hari.

Letakkan kedua telapak tangan menghadap ke depan, tepat di depan dada Anda. "Usap" perlahan kedua tangan menyusuri garis bahu ke arah luar, lalu rentangkan lengan ke samping (telapak tangan akan berputar secara alami). Ulangi gerakan yang sama, kali ini dengan jari-jari yang ditegangkan dan pergelangan tangan yang direntangkan (rasakan perbedaannya). Kemudian, lakukan gerakan yang sama ke arah miring ke atas, dengan telapak tangan terbuka ke luar.



Bergerak sejenak – kartu 15.

HARI ULANG TAHUN RAJA!!!!

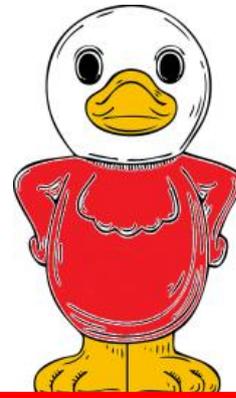
Sikap keraton atau kekerajaan

Sebuah anggukan kerajaan YA YA YA ke kanan dan kiri

Melambaikan tangan secara kerajaan dengan pergelangan tangan dan tangan yang terentang, baik ke kiri maupun ke kanan.

Ini bisa dilakukan baik sambil duduk maupun berjalan secara kerajaan.

BAYANGKAN DIRI ANDA SEBAGAI ANGGOTA KERAJAAN!



Bergerak sejenak – kartu 16.

Bersikaplah angkuh...

Duduklah tegak di kursi Anda, seolah berada di atas singgasana. Letakkan satu tangan di lutut dan tangan lainnya di pangkal paha.

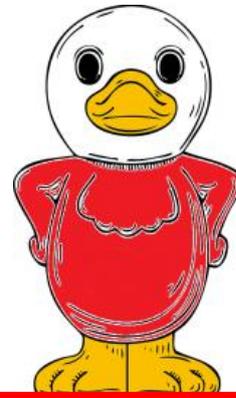
Arahkan jari-jari lurus ke depan, namun tetap rileks.

Geser kedua tangan secara bersamaan, satu ke depan dan satu ke belakang, lalu ulangi gerakannya...

Rentangkan kedua lengan ke depan dengan tenang, seperti sedang menyapu udara.

Setiap kali Anda menggeser tangan, tegakkan postur duduk sedikit lebih tinggi, dan pandanglah sekitar dengan sikap sangat percaya diri—angkuh, tapi elegan.

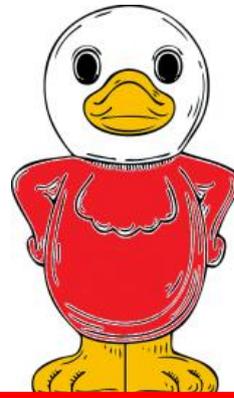
Panjangkan leher dan punggung Anda, dan rasakan keanggunannya.



Bergerak sejenak – kartu 17.

Duduklah tegak di ujung kursi Anda.
Satukan kedua telapak tangan dan jari-jari
Anda.

- Panjangkan jari-jari dengan lembut.
- Bentangkan jari-jari ke arah samping,
lalu rapatkan kembali. Pastikan telapak
dan jari-jari tetap bersentuhan.
- Ketukkan ibu jari satu sama lain.
- Ulangi gerakan yang sama dengan jari
telunjuk, jari tengah, jari manis, dan
kelingking. Anda mungkin akan
menyadari bahwa jari manis adalah
yang paling sulit digerakkan secara
mandiri.



Bergerak sejenak – kartu 18.

Duduklah tegak dan biarkan lengan Anda “menggantung” di sisi tubuh. Perhatikan posisi bahu Anda... tampak sedikit membungkuk?

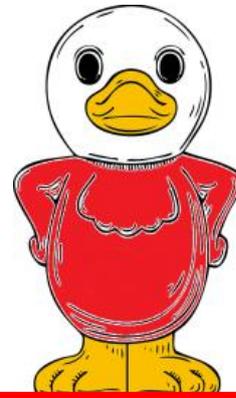
Bagaimana cara meluruskannya? Angkat lengan bawah ke depan dan acungkan ibu jari ke atas.

Rasakan kembali posisi bahu Anda... terasa lebih tegak, bukan?

Latihan ini bisa dilakukan saat Anda duduk, berdiri, atau berjalan.

Tip:

Pernahkah Anda berjalan sambil mengenakan tas ransel? Acungkan ibu jari di belakang tali tas — efeknya sama!



Bergerak sejenak – kartu 19.

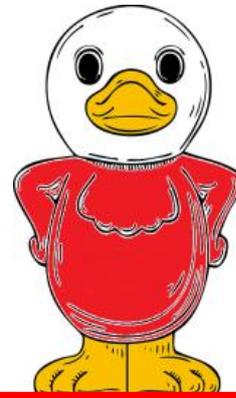
Duduk tegak di kursi.

Angkat lengan Anda ke samping hingga sejajar dengan bahu, tidak lebih tinggi. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Kemudian, putar telapak tangan Anda menghadap ke atas. Turunkan, angkat, turunkan... lakukan gerakan ini beberapa kali.

Biarkan lengan Anda perlahan-lahan turun kembali (letakkan di pangkuan agar terasa lebih ringan).

Ulangi latihan ini, tetapi kali ini dengan jari yang ditegangkan dan direntangkan. Putar secara bergantian. Rasakan perbedaan ketegangan di lengan Anda — dan juga posisi duduk yang kembali tegak di kursi.



Bergerak sejenak – kartu 20.

Duduk tegak di kursi.

Tekan kedua kaki tepat di depan lutut ke lantai.

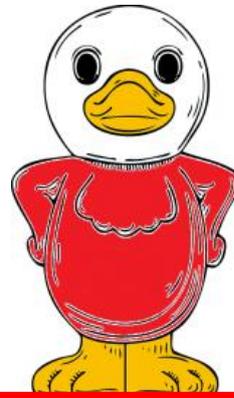
Usahakan untuk tidak terlalu bersandar pada sandaran kursi — tegakkan punggung Anda sepenuhnya.

Bayangkan Anda sedang mengusir seekor hewan dengan suara: **“KSSSJT!”**

Letakkan tangan Anda di sisi rusuk dan rasakan apakah tulang rusuk Anda tidak terlalu berjauhan (seolah-olah mengenakan korset.)

Jaga tulang belikat tetap rendah dengan cara yang rileks, dan visualisasikan sepotong buah terjepit di antara tulang belikat anda.

Biarkan leher Anda terasa panjang, dan bayangkan ubun-ubun Anda mengarah ke langit-langit. Bernapaslah dengan tenang — masuk... dan keluar. Mungkin dengan mata tertutup.



Bergerak sejenak – kartu 21.

Duduk tegak di kursi.

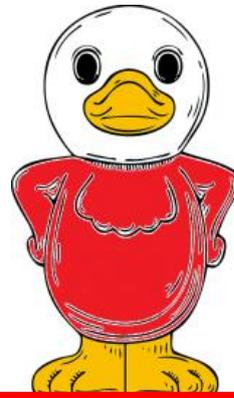
Santai semua otot.

Letakkan kaki dengan kokoh di lantai.

Regangkan diri Anda secara perlahan — sedikit demi sedikit. Kemudian angkat kedua lengan ke atas dan regangkan sejauh mungkin, seolah-olah Anda baru bangun tidur.

Bernapaslah dengan tenang dan rasakan ketenangan.

Lalu, lihatlah sekeliling Anda dengan tenang... dan rasakan kebanggaan dalam diri Anda.



Bergerak sejenak – kartu 22.

Duduklah tegak di kursi Anda (pastikan pergelangan kaki tetap berada tepat di bawah lutut).

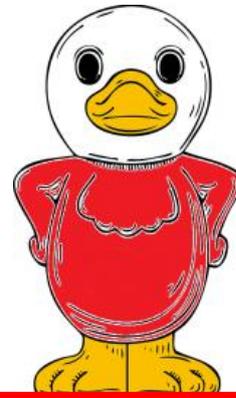
Letakkan gulungan tisu toilet secara tegak di antara lututmu.

"Tekan gulungan dengan lembut" dan biarkan juga kembali lepas. Lakukan ini tanpa menjatuhkan gulungan.

Ulangi ini beberapa kali.

Rasakan otot-otot yang ikut berkontraksi: otot perut, otot kaki, dan dasar panggul Anda.

Dan... Anda pun duduk dengan tegak kembali.



Bergerak sejenak – kartu 23.

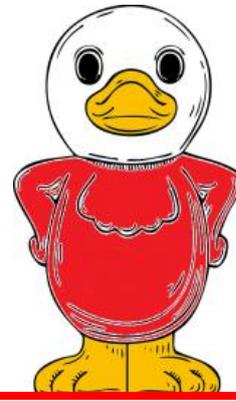
Duduklah di bagian depan kursi Anda.

Letakkan kedua tangan di atas lutut, lalu putar perlahan tangan Anda mengelilingi lutut — gerakannya akan terasa pas.

Ayunkan tubuh Anda dengan lembut dari depan ke belakang. Bahu Anda boleh ikut bergerak sedikit, mengikuti irama tubuh.

Kemudian, pijat perlahan betis Anda.

Kembalikan tangan Anda ke pangkuan. Ayunkan tubuh Anda lagi dengan tenang — pertama dari depan ke belakang lalu juga dari kiri ke kanan.



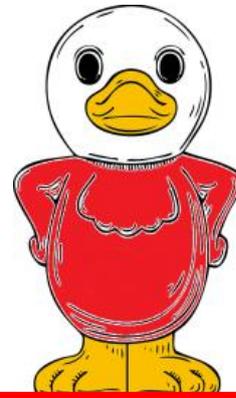
Bergerak sejenak – kartu 24.

Sebelum bangkit, tetap berbaring dengan nyaman...

Sambil meregangkan kedua kaki Anda, tarik jari-jari kaki secara perlahan ke arah tulang kering. Mulailah dengan gerakan kecil — sedikit saja, lalu perlahan tarik lebih jauh.

Kemudian rentangkan kedua kaki Anda lebih jauh, dengan jari-jari kaki tetap ditarik ke arah tubuh. Panjangkan tumit Anda (dengan kata lain, buat kaki terasa sedikit lebih panjang).

Rasakan gerakan kecil yang terjadi di bagian punggung bawah Anda.



Bergerak sejenak – kartu 25.

Duduklah di bagian ujung kursi Anda.

Rentangkan kaki kanan Anda ke depan, tepat di atas lantai, lalu tarik kembali ke posisi semula. Ulangi langkah yang sama dengan kaki kiri Anda.

Lakukan gerakan ini lagi, dan kali ini tunjuklah kaki kanan Anda dengan tangan kanan. Jika kaki kiri yang digunakan, tunjuklah dengan tangan kiri ke arah kaki kiri Anda. Rentangkan lengan Anda dengan baik saat menunjuk.

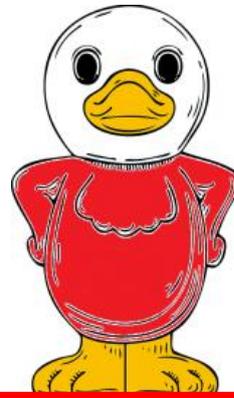
Kemudian ulangi gerakan ini sekali lagi, namun gunakan tangan yang berlawanan — tunjuk kaki kanan dengan tangan kiri, dan sebaliknya. Lakukan latihan ini secara perlahan dan penuh perhatian.

Banggalah terhadap kaki Anda yang indah dan kuat itu!

PHEMIA



MOVE



Dan masih ada yang lagi?

Tanyakanlah!

Phemia Move