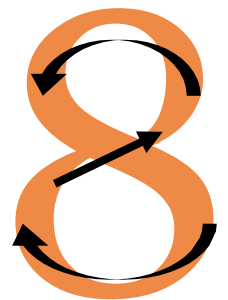




Fantasigymnastik sittande Konstnären

Den här gymnastiken kan göras med telefonen mot örat eller på bordet i högtalarläge, såvida handledningen ges per telefon.

1. Inta en bekväm sittposition på stolen i din ateljé. Lägg ned ena eller båda händerna avslappnat på låren. I väntan på inspiration kan du sträcka ut knäna såpass raka att fotsulorna lyfter lite från golvet. Sträck ut anklarna och för samman stortårna. Vinkla anklarna och för samman hälarna. Gör dessa rörelser växelvis en liten stund.
Ju mer du sträcker ut knäna, desto mer utmanande är den här rörelsen. Rörelsen kan även göras genom att låta fötterna glida på golvet.
2. En landskapsbild börjar ta form i dina tankar. Samtidigt som du funderar över bilden, börjar du lugnt rita en åtta framför dig med din högra fot. Om du orkar, håll upp benet i luften. I den nedre länken av åttan sträcker du ut ankeln och i den övre länken lyfter du tårna mot ateljéns höga tak. Om du inte orkar hålla benet uppe i luften, kan du rita åttan med foten på golvet.
Rita åttor också med vänster fot.
3. Nu ser du landskapsbilden tydligt framför dig. Det är ett insjölandskap efter regnet. Du tar en stor pensel i handen och börjar måla en blå himmel med stora penseldrag upp och ned. Ibland byter du hand och fortsätter med samma rörelse.





4. När himlen är klar, målar du en vindstilla insjö längst ned på duken med långa, horisontella penseldrag. Duken är bred, så du tar ibland
5. penseln i andra handen också. Sedan doppar du penseln i den gröna färgen intill dig och skapar träd, buskar och gräs invid stranden.
Dina händer göra många olika rörelser: spiraler, duttar, små bågar. Växelvis med båda händerna.
6. Nu saknar bilden bara en regnbåge. Du bestämmer dig för att måla en fullkomlig, fantastisk regnbåge och alla dess sju färger. Du målar en stor båge på duken, först med rött, sedan orange, gult och grönt. Nu och då sträcker du dig fram för att doppa penseln i färgburkarna på din vänstra och högra sida. Du byter penseln till andra handen och fortsätter med blått, indigoblått och violett. Dra några lugna och stora penseldrag med varje färg.
7. Du upptäcker att dina axlar blir lite spända medan du målar. Sätt dig stabilt med båda fötterna på golvet. Läg handflatorna avslappnat mot dina lår och rotera axlarna framåt, nedifrån, i samma takt och samma ordning. Sträck sedan ut ryggen lång och slappna slutligen av i din normala sittposition.
8. Du har tittat så fokuserat på din landskapstavla att du till slut bestämmer dig för att vila ögonen. Knip först igen ögonen hårt och titta sedan långt framför dig. Upprepa detta ännu en gång.
9. Nöjd med dig själv klappar du med höger hand på vänster axel och med vänster hand på höger axel. Du kan även klappa med båda händerna samtidigt och leende säga högt: **Heja mig!**