

# PAUSAKTIVITETER

## 15 minuter

Kortare aktiviteter för att stärka både kropp och hjärna. Övningarna är tänkta som en kort paus under mötesdagen för att ni ska hålla energin uppe och nå längre under arbetsdagen. Dessa görs med fördel möteslokalen eller vid fint väder utomhus på vår takterrass.

### ZAZEN

#### Sittande Meditation

Zazen betyder sittande meditation och är den mest utbredda form av meditation i japans många zen-buddhistiska tempel. Det är en av de äldsta och mest beprövade teknikerna för att öva närvaro, acceptans och sinnesro. Ni kommer märka de omedelbara effekterna som reducerat stressnivå och ett bättre fokus för det som står näst på agendan.

Att inte fastna i sina tankar är dock mycket svårare än man kan tro, men ni kommer få verktyg hur man kan släppa tankarna. Effekterna på sikt är många inklusive bättre samarbete, bättre arbetsklimat och ökat kreativitet. Ni kommer därför få tips på hur ni kan meditera hemma med inspiration från

### Rajio Taiso

#### Japansk radiogympa

Gör som japanerna och starta eller pausa dagen med Rajio Taiso uppiggande rörelser! Fyra gånger per dag sänds denna gymnastik ut i landets nationella radio och utövas sedan 1824 dagligen på landets skolor, arbetsplatser och parker. En perfekt start på dagen eller som en energipåfyllning under mötet.

Med hjälp av en japansk radio-DJ och er aktivitetsledare blir ni introducerade till en serie med roliga och snabba rörelser som sätter fart på kroppen. En klass fylld med skratt och energi som kommer att sitta resten av dagen!

### DO-IN

#### Självmassage

Do-In (Dao Yin) är en japansk form av själv-shiatsu längs med kroppens meridianer. Shiatsu är en behandlingsform som utvecklades under tidigt 1900-tal i Japan och som ger vår livsenergi "Ki" fritt flöde främst genom stagnationer som lösas upp och blodkärlen vidgas. Do- in bygger på samma principer, men är en självbehandlingsteknik.

Under pausen klappar vi igenom kroppen och masserar samt trycker på energipunkter i ansikte och huvud för att vakna till på morgonen och få förnyat energi under dagen.

### Office Yoga

#### För axlar och rygg

Enkla yogaövningar som framför allt utförs sittande på en stol. Övningarna är enkla i sin form och anpassade för att förebygga stress och balansera ut de repetitiva stillasittande positionerna många av oss har under en vanlig arbetsdag. Stillasittandet och obekväma arbetssätt gör oss stela och ömma framför allt i axlar och rygg, när det kommer till kontorsjobb. Fokus ligger därför på att lösa spänningar i just dessa områden.

Övningarna är enkla att komma ihåg och utföra dagligen eller vid behov på arbetsplatsen - för ett ökat välbefinnande och hållbart arbetsliv!

# NYHETER!

## 2023

Kortare aktiviteter för att stärka både kropp och hjärna. Övningarna är tänkta som en kort paus under mötesdagen för att ni ska hålla energin uppe och nå längre under arbetsdagen. Dessa görs med fördel möteslokalen eller vid fint väder utomhus på vår takterrass.

### The Power of Breath

#### Energigivande andning

Vi vet alla hur vi mår påverkar vår andning. Men att lära sig styra hur vi mår via andningen kan de flesta av oss bli bättre på.

Vi kommer kort introducera er för tre olika andningstekniker som ger omedelbar effekt och är bra verktyg att ha under dagen. En övning för stressreducering innan, under och efter arbetsdagen. En balanserande andningsövning, som är basen för en långvarig hälsosam andningsteknik. En energigivande andningsövning som ersätter kaffe på morgonen och under resten av arbetsdagen.

### Koppning av bindväven

#### Vakuumpassage

I denna session placerar vi 100% miljövänliga silikonkoppor på huden, vilket skapar ett vakuum som fungerar som en omvänd massage som lyfter huden och bindväven. Detta ökar blodcirkulationen, aktiverar lymfsystemet och minskar stagnationen.

Vi fokuserar på områden som oftast lider under stillasittande jobb framför datorn och liknande: Axlar, armar, ländrygg och vader där stillastående energi, lymfvätska och blod behöver börja flyta igen. Koppning är populärt eftersom du själv kan placera kopporna på stela och ömma delar av kroppen medan du jobbar, går runt, slappnar av etc.

### Kallbad i team

#### Teamstärkande triumf

Du har säkert hört om de positiva effekterna av att bada kallt. Under detta pass får ni lära er mer om vad som faktiskt händer i kroppen och vad man ska tänka på för att optimera de positiva effekterna. Ni får tips om vad man ska tänka på för att göra det lättare att kallbada under olika förutsättningar som råder i vår vardag. Vi avslutar med 2-minuters kallbad (12-14 i °C) uppdelade i mindre team på 4 personer, självklart under uppmuntran av kollegorna!

Utöver de fysiologiska positiva hälsoeffekterna kommer ni dela känslan av triumf, ett glatt humör och en härlig teamkänsla!

#### MÖTEN & GRUPPER

08-747 63 00 [mote@yasuragi.se](mailto:mote@yasuragi.se)

Yasuragi, Hamndalsvägen 8, Saltsjö-Boo [hitta hit](#)

