



HÅLLNING: Sök med hjälp av hållnings-reflexerna en upprätt sittställning. Känn in balansen som en helhet i rygg, nacke och huvud.

STÖD: Släpp tyngden nedåt – känn stödet i sittbenen mot pallen. Slappna av i axlar och rygg utan att sjunka ihop.

ANDNING: Låt din mentala närvaro/uppmärksamhet riktas mot och följa en naturlig andning. Den vinklade sitsen underlättar andningsrörelsen och diafragman blir som en inre massör som löser upp oro / spänningar i magen.

Art.nr	Typ	Storlek (B x D x H) (medelhöjd)
1001	Meditationspall Låg Natur	36 x 15 x 19 cm
1003	Meditationspall Låg Svart underrede	36 x 15 x 19 cm
1004	Meditationspall Medel Natur	36 x 15 x 21 cm
1006	Meditationspall Medel Svart underrede	36 x 15 x 21 cm
1007	Meditationspall Hög Natur	36 x 15 x 23 cm
1009	Meditationspall Hög Svart underrede	36 x 15 x 23 cm

Pallarna är behandlade med miljövänlig hårdvaxolja som också används till leksaker

Att sitta sig till stillhet genom medveten närvaro i kropp och sinne – att öva mindfulness

Pallen stöder kroppens upprätta hållning och tonus utan onödiga muskelspänningar. Det vinklade sittstödet framåt ger en tippning av bäckenbenet som förebygger ryggsador. Diafragman får ökad rörelsefrihet vilket gynnar ett naturligt andningsflöde. Du kan slappna av i axlar och rygg och finna stabilitet och balans.

En produkt från Järvsö Trähantverk, i samarbete med konstnär Birgitta Ederyd, Järvsö. Hon är även leg psykolog / psykoterapeut, (KBT = kognitiv beteendeterapi).

OLIKA STORLEKAR / HÖJDER

LÅG: För längd under 162 cm lång
MEDEL: För längd ca 162 - 188 cm
HÖG: För längd över 188 cm

Järvsö Trähantverk