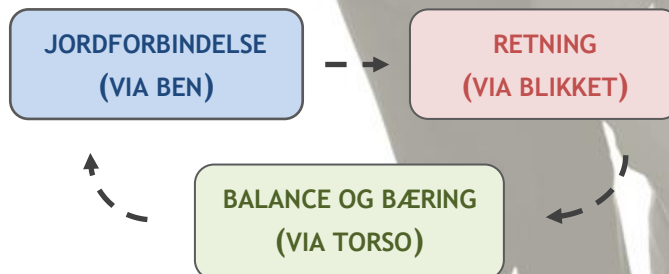


**1. Kropsbevidsthed**

Træning af muskler (Styrke & Smidighed)  
Kontrol af muskler (Bæring & Balance)

## 7 trin til en god holdning

- ❶ Stil dig med let spredte ben
- ❷ Kig ud i horisonten
- ❸ Løsn/afspænd knæene
- ❹ Fordel din vægt over forfod/hæl
- ❺ Forestil dig, at hovedet bærer himlen og et blylod tynger dit haleben ned
- ❻ Afbalancér dit hoved på din hals
- ❼ Slap af i nakke, hals, ansigt



**De første skridt – og resten**

Som baby er det instinktet og impulsen til at strække vores krop opfejer og rette ryggraden ud, der gør, at vi kan rejse os og gå på to ben. Når vi er kommet op og gå, skal vi vedligeholde vores vertikale kropsholdning, for ellers vil tyngdekraften få os til at falde mere eller mindre sammen.

Desværre er der ikke så meget i vores moderne livsstil, som automatisk vedligeholder den gode kropsholdning, dvs. træner de stabiliserende muskler (kernemuskulatur). Allerede fra den tidlige skolealder, hvor vi begynder at sidde stille for kun at bruge det indvendige af hovedet, går det galt.

Derfor bliver vi nødt til på anden måde at vedligeholde vores kropsholdning. Træning, der gør brug af stræk, også kaldet **spændstighedstræning**, er det bedste til holdnings-træning, fordi det underbygger den naturlige impuls til at strække sig og rette kroppen ud og op i balance.

Hvis du ikke lige har adgang til spændstighedstræning kan du (som "minimums-træning") bruge denne vejledning.

**Hvorfor er en god holdning vigtig?**

Hvis du falder sammen, vil du opleve pres på hele din krop, fx nervebaner, bruskplader, ledbånd og sener. Og det giver smerte og lidelse. Modsat vil en god holdning give dig fysisk **bæredygtighed** i dit daglige liv.

Når du danser argentinsk tango, er en god holdning ekstra vigtig. Hvis ikke du har en god holdning, bliver du som fører utydelig i din måde at føre på og du vil mangle styrke og bæring i din torso.

Hvis du danser som følger, vil du ikke kunne respondere på de signaler, som du modtager fra føreren, du vil ikke kunne holde balancen, og du vil mangle styrke og bæring i din torso.

**Hvordan opnår du en god holdning?**

Det gør du ved at VIDE noget om din krop og ved at TRÆNE din stabiliserende kernemuskulatur og din spændstighed. Du kan starte med de **7 trin til en god holdning**. Lær dem udenad, øv dem nogle gange hver dag (fx når du alligevel venter på toget eller varmer op til tango). Det gode budskab er, at det ikke kræver særlig meget, men effekten er stor.

Hvis du ikke har tidligere erfaring med dans og bevægelse, eller hvis du vil være sikker på at træne korrekt, kan du få undervisning af en danseinstruktør. Hvis du træner forkert, risikerer du at få blokerende spændinger og dårlige kropsvaner, som er næsten umulige at komme af med igen.