

Kehon ja mielen tasapainoa

Harjoitus herättää lempeästi kehon ja mielen. Tee liikkeitä tuntemuksiesi mukaan, itsellesi sopiva määrä ja anna hengityksen rytmittää liikettä. Tasapainoinen hengitys on rentoa ja hyvin virtaavaa. Älä pidätä hengitystä.

- **Huulirakohengityksen** avulla voit syventää ja rauhoittaa hengitystäsi.
- Siinä uloshengitys tehdään huulien muodostamasta pienestä raosta.
- Näin annetaan kevyt vastus uloshengitykselle.



1. Pituutta lisää

- Hengitä nenän kautta sisään ja nosta molemmat kädet etukautta ylös.
- Puhalla ulos huuliraon kautta, laske kädet alas ja vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa.



Kehittely: Nouse varpaille, kun nostat kädet ylös. Alas laskeutuessa paina vasen kanta lattiaan, seuraavalla kerralla oikea kanta.



2. Ylävartalon kierrot ”pallolla”

- Pidä kädet koukussa rinnan edessä, kyynärpäät alaspäin ja kuvittele käsiisi pallo.
- Työnnä pallo hartiatasossa ja tuo takaisin rinnalle. Pidä katse pallossa.
- Hengitä sisään pallon tullessa rinnalle, uloshengitys sivulle työntäessä.



Kehittely: Ota leveämpi haara-asento ja vie painoa puolelta toiselle samalla kun työnnät palloa sivulle.



3. Kannan työnnöt taakse

- Työnnä vuorokanta taakse ja vie saman puoleinen käsi edestä ylös.
- Paina kantaa lattiaa kohti ja hae pitkä linja kannasta sormenpäihin asti.



4. Hiihdon tasatyöntö

- Jousta polvista ja tee käsillä hiihdon tasatyöntö.
- Hengitä sisään käsien noustessa, taakse heilautettaessa hönkäise ulos.



5. Kyykky yhden käden soudulla

- Kyykisty ja kosketa kämmenillä polvia.
- Ojentautuessa jännitä pakarat ja tee yhden käden soutuliike. Kierrä ylävartaloa käden perään.
- Tunne liike lapojen välissä.



6. Kyljet auki

- Nosta oikea käsi sivulta ylös ja koukista oikeaa polvea. Taivuta sivulle ja tunne venytys oikeassa kyljessä.
- Laske käsi alas vartalon edestä vasemmalta.
- Hengitä sisään, kun nostat kättä ja uloshengityksen aikana laske käsi alas.



7. Jalan takaosan avaus

- Astu pieni askel taaksepäin ja työnnä lantio taakse.
- Kumarru eteen suoralla selällä ja kurota toista kättä eteen.
- Tunne kevyt venytys jalan takaosassa.
- Tuo jalka toisen viereen ja ojenna selkä suoraksi.



★ **Kehittely:**
Saat haastetta nostamalla lantion ylös, kun avaat polvea.

8. Voimaa kylkiin ja pakaraan

- Käy kylkimakuulle kyynärnojaa, pidä polvet yhdessä ja tarkista, että kyynärpää on suoraan olkapään alla. Kannattele alimmaista kylkeä.
- Pidä kantapäät yhdessä ja avaa päällimmäinen polvi auki, pidä hetki ja tuo takaisin toisen viereen.
- Tunne liike ylemmän jalan pakarassa.



9. Lantion kääntö

- Käy selinmakuulle, pidä jalkaterät ja polvet lantion leveydellä.
- Aktivoi pakaralihakset ja nosta lantio hieman irti lattiasta, säilytä asento. Supista pakaralihasten alimpia osia ja kallista lantiot.
- Toista kunnes lihakset väsyvät ja laske sitten lantio alas.

10. Rentoutuminen

- Käy selinmakuulle, polvet koukussa. Tuo kannat yhteen ja avaa polvet salmiakkiasentoon, anna lantion rentoutua hetken.
- Lopuksi ojenna jalat suoriksi ja tuo kädet vartalon vierelle. Voit laittaa pienen tyynyn tai pyyherullan polvien ja niskan alle. Sulje silmät ja rentoudu muutama minuutti.