

YIN-JOOGAN KOTIHARJOITUS 2: Selkärangan liikesuuntia

Ajat suuntaa-antavia, 1 minuutti on noin 12-16 hengitystä.



1. JALAT SEINÄLLÄ 3-5 min

Yritä hivuttaa takamus mahdollisimman lähelle seinää. Kädet voivat olla vatsan päällä, vartalon vierellä tai T-asennossa. Tarvittaessa joogatiili tai pieni tyyny pään alla. Asento on, paitsi rentouttava, myös virkistävä. Jos haluat, voit välillä avata jalat V-asentoon, jolloin saat venytystä jalkojen sisäosille. Keskity hengitykseen. Hellitä. Kun palaat, pysähdy hetkeksi oikealle kyljelle.



2. PUOLIKAS PERHONEN 2-3 min/puoli

Voit laittaa koukkujalan alle ja suoran jalan polven alle tyynyn tai taitellun viltin korokkeeksi. Käännä hieman suoran jalan puoleen ja anna selän pyöristyä, pään roikkua rentona. Jos sinulla on ollut selkäkipuja, kallistu jalan puoleen selkä suorana ja jätä pää pystyyn. Yritä rentouttaa koko olemuksesi, hengittele syvästi ja rauhallisesti. Tuntemuksia selkäpuolella, niskasta ojennetun jalan kantapäähän. Kun vaihdat puolta, pysähdy hetkeksi istuma-asentoon. Rentoudu lopuksi vatsallaan tai pikkulapsen lepoasennossa.



3. SFINKSI 2-3 min tai vaihtoehtoisesti

4. HYLJE 2-3 min

Jos Sfinksi-asento tuntuu liian korkealta, voit liu'uttaa kyynärvarsia hieman eteenpäin. Hylje-asennossa käsivarret ovat suorina ja voit tuoda kämmeniä lähemmäs kehoa, jos selkäsi sen sallii. Alaselän painetta voi helpottaa avaamalla jalkoja enemmän. Venytys kohdistuu vatsapuolelle sekä yläselkään ja niskaan, jos pää roikkuu rentona. Voit myös lepuuttaa otsaa tiilen päällä. Niska voi olla pitkänäkin (kuvat), mutta älä vie päätä takakenoon. Lepää lopuksi hetki vatsallaan ja pyöristä sitten selkää takamus kantapäillä. Voit vielä tehdä konttausasennossa muutaman kissaliikkeen.





5. KOTKAKÄDET 2 min/puoli

Ojenna käsivarret eteen ja risti ne mahdollisimman ylhäältä olkavarsista niin, että oikea käsivarsi on päällimmäisenä. Kiedo kynärvarret toisiinsa. Voit painaa käsipakettia kevyesti alaspäin. Jos asento tuntuu hankalalta, vaihtoehtona on halausote, kämmenet vastakkaisilla olkapäillä. Viivy 2 minuuttia ja tee sama niin, että vasen käsivarsi on päällimmäisenä. Venytyksen pitäisi tuntua yläselässä ja käsivarsissa. Olkapäissä ei saa tuntua kipua.



6. NISKAVENTTELYT, viivy muutaman hengityksen ajan jokaisessa asennossa:

- A. Anna korvan kierähtää olkapäätä kohti.
- B. Anna leuan kierähtää rintaa vasten.
- C. Anna toisen korvan kierähtää olkapäätä kohti.

D. Pystyn kautta takaviistoon.

E. Pystyn kautta toiselle puolelle takaviistoon.

Lopuksi liikuttele päätä hetken aikaa ihan kevyesti, "intialainen päänpuudistus", josta ei oikein tiedä, onko se pudistus vain nyökkäys. Lepää hetki selinmakuulla.



7. KIERTO 3 min/puoli

Nosta polvet vatsan päälle ja asettele jalat noin 90 asteen kulmaan, reidet pysty- ja sääret vaakasuorassa. Anna jalkojen laskeutua tässä asennossa valitsemallesi puolelle. Voit laittaa polvien väliin tyynyn, taitellun viltin tai joogatiilen. Hartiat ovat mahdollisimman rentoina alustassa, käsivarret T-asennossa, pään asento niskalle miellyttävä. Jos haluat, voit tuoda jalkoja lähemmäs rintaa ja nostaa sen puolen käden jalkapaketin päälle. Selän takana olevaa käsivartta voit viedä yläviistoon, jos se olkapäälle sopii. Palatessasi pysähdy hetkeksi jalkapohjat alustalla ja tee sitten toiselle puolelle. Rentoudu lopuksi mukavassa asennossa selinmakuulla.



8. HAPPY BABY 2-3 min

Nosta polvet vatsan päälle, keinuttele ja ojentele selkää sopivalla tavalla. Siirrä sitten kädet polvitaiveisiin ja tuo polvia kohti kainaloita, jalat avautuvat reilusti. Voit jättää kädet polvitaiveisiin tai kokeilla tarttua nilkoista, varpaista tai jalkateristä. Otetta voi tarvittaessa muuttaa matkan varrella. Selkä on leveästi alustalla, anna häntäluun nousta. Yritä rentouttaa hartioita. Pään alla voi olla pieni tynny tai joogatiili. Vie huomiosi lantion alueelle, alaselkään, pakaroihin, lonkkiin ja reisiin.



9. SAVASANA 5-10 min

Rentoudu lopuksi Savasanassa tai jossakin muussa mukavassa asennossa. Kuuntele kehon viestejä tekemästäsi harjoituksesta ja ota vastaan harjoituksen hyviä vaikutuksia. Jos haluat, voit sopivalla hetkellä siirtyä istuma-asentoon ja päättää harjoituksesi pieneen meditaatiohetkeen.

Kuvat: Linda Granroth

Teksti ja taitto, malli: Minna Arvila

16.4.2020