

1 Selgroovenitus

Lamage selili. Tõstke käed üle pea ja sirutage jalad pikaks, kannad ees. Painutage jalalabasid nii, et varbad on lae suunas. Nüüd sirutage end sisse hingates hästi pikaks (ärge varbaid sirutage, vaid lükake kandu endast eemale). Kujutlege, kuidas selgroolülide ja liigeste vahele tekib vaba ruum. Välja hingates lõdvestage ja vabastage pinged kehast ning tunnetage, kuidas maapind pakub seljale tuge. Korrake sirutust 4-5 korda.



2 Sitikas

Lamage selili. Tõstke käed üles õlgade kohale ja jalad puusade kohale. Põlved on pisut kõverdatud, õlad lebavad lõdvestunult matil. Raputage käsi ja jalgu kiiresti. Tundke, kuidas vibratsioon läbib kogu keha. Tehke seda 1-2 minutit. Lõdvestuge ja puhake, siis korrake.

Harjutus aitab vabastada keha pingest ja seiskunud energiast ning parandab vereringet.



3 Tiivik

See harjutus äratab ja soojendab selgroogu ning paneb energia kogu kehas liikuma. Jälgige, et teie ümber oleks piisavalt ruumi.

Seiske jalad puusade laiuselt harkis, jalalabad paralleelselt. Hoidke põlved lukust lahti ja natuke ettepoole kõverdatud. Käed ripuvad lõdvalt keha kõrval. Sirutage oma selgroog pikaks ja kujutlege, et teie selga läbib vertikaalne telg. Pöörake ülakeha ühele ja siis teisele poole, säilitades seda vertikaalset telge. Puusad on paigal, pea järgib keha liikumist. Lõdvestunud käed liiguvad ainult kerepöörde mõjul ja patsutavad iga pöörde ajal keha. Pöörake end just nii tugevasti, kui selg lubab, ärge endale liiga jõuliste liigutustega haiget tehke. Sooritage harjutust 1-2 minutit või nii kaua, kuni tundub mugav.



4 Poolkuu

Seiske sirgelt. Pange käed palveasendisse ning sirutage need üles nii, et sõrmed osutavad ülespoole. Sisse hingates sirutage end nii pikaks kui võimalik, välja hingates kallutage ülakeha paremale. Sisse hingates tooge keha otse ja lükake end hästi pikaks, välja hingates kallutage ülakeha vasakule. Sisse hingates tooge keha jälle otse. Kujutlege, et teie selgroog on painduv nagu madu. Korrake harjutust mõned korrad.



5 Ettepainutus

Seiske sirgelt, jalad koos ja jalalabad paralleelselt. Hingake sügavalt sisse ja viige sirged käed üle pea. Välja hingates kallutage end ette. Kui põlvedel on ebamugav, võib neid kergelt kõverdada. Asendis olles hingake rahulikult ja sügavalt ning lubage seljal venida. Kujutlege, kuidas iga väljahingamisega teie selgroog pikeneb ja muutub paindlikumaks. Selgroolülide vahele tekib ruumi juurde ja nii pääseb energia vabalt liikuma. Tulge aeglaselt püsti, hingates samal ajal aeglaselt sisse. Korrake harjutust 3-4 korda.



Äratage end uue päeva rõõmule!

On tore alustada päeva, kui olete rahulikult maganud ja rõõmsana ärganud, päike paitab nahka ja õhk on kevadiselt värsk. Aga mis saab siis, kui hommik on sombune, teie uni on olnud katkendlik ja ärgates on tuju nullis? Hommikuvõimlemine on siis parim abimees!

TEKST: KADI KÜTT, HOLISTILISE REGRESSIOONI-TERAAPIA TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA
VÕIMLEB: LOORE NARUSKBERG (49)
JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM
FOTOD: TERJE UGANDI

Hommikuvõimlemine on parim vahend, mis ei lase stressil meid maha murda. Olen seda juba paarikümmend aastat praktiseerinud ja tean, mida räägin. Mulle meeldivad mu hommikud – erksad, rõõmsad ja energilised. Tegusa päeva alustamiseks ja enese käima lükkamiseks pole kohvi vajagi.

Nendele harjutustele kulub vaid kümnekond minutit. Tehke neid iga päev ja teie keha muutub elavaks ja energiliseks. Võimeldes ärge kiirustage, hingake sügavalt ja tundke end nagu rahulikult voolav jõgi. Kõige parem on neid harjutusi teha põrandale või maapinnale seatud õhukesel matil või vaibal. Kui ilm lubab, võimelge värskes õhus.

Siin leheküljel on ära toodud osa harjutustest, mida igal hommikul teen. Kuna olen sportides kunagi oma seljale liiga teinud, aitab selgroo ning lihaste-liigeste sirutamine ja venitamine minu kangel kehal leebel moel ärgata. Pealegi, kui sirutame ja venitame oma keha, vabanevad pinged ja energiablokeeringud. Nii tekib meisse vaba ruumi, kuhu värsk energia ja rõõmus meel kenasti ära mahuvad. Soovin teile ergastavat hommikuvõimlemist budistliku munga Thich Nhat Hanhi sõnadega: «Laske hommikul endasse tulvata, et oma keha ja meel uue päeva rõõmule äratada.»