



### 1 Pea langetamine

Istuge sirge seljaga ja langetage välja hingates pea ette, kuni lõug puudutab rinda. Lõdvestage kael.

Nüüd hingake sisse ja tõstke pea üles. Hingake välja ja langetage pea taha. Olge ettevaatlik, ärge jõuga suruge – kasu on isegi väikesest painutusest! Hingake sisse ja tõstke pea jälle üles. Korrake seda harjutust 6–10 korda.



### 2 Pea pööramine

Hingake välja ja pöörake pead nii, nagu tahaksite vaadata üle parema õla. Ärge lõuga tõstke ega langetage. Hoidke õlad paigal. Hingake sisse ja tooge pea keskele tagasi. Hingake välja ja pöörake pea vasakule. Hingake sisse ja tooge pea keskele tagasi. Korrake seda 6–10 korda kummalegi poole.



### 3 Pea kallutamine

Hingake välja ja kallutage pea paremale küljele, justkui tahaksite kõrvaga paremat õlga puudutada. Hoidke õlad all, ärge pead keerake! Hingake sisse ja tooge pea uuesti püsti. Seejärel hingake taas välja ja kallutage pead vasaku õla poole. Sisse hingates tooge pea uuesti püsti. Korrake harjutust 6–10 korda kummalegi poole.

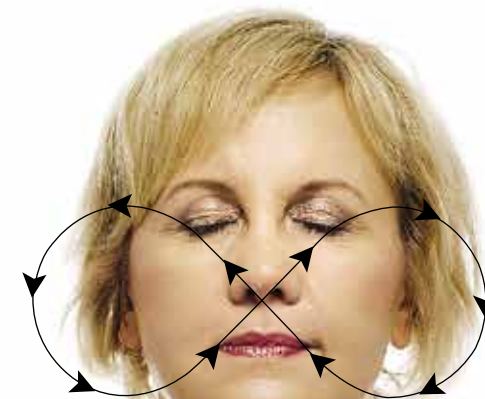


### 4 Pea kallutamine käe abil

Hingake välja ja kallutage pea paremale küljele, nagu eelmises harjutuses. Asetage parem käsi pea peale ja vajutage käega õrnalt ja ettevaatlikult pead allapoole. Samal ajal suruge vasak õlg võimalikult alla. Tundke tugevat venitust kaela vasakus pooles. Hoidke asendit 20–30 sekundit. Tooge pea tagasi keskele. Välja hingates kallutage pea vasakule küljele. Aidake nüüd vasaku käega. Hoidke asendit 20–30 sekundit. Tooge pea tagasi keskele. Soovi korral võite korrata.

### 5 Ninaga joonistatud nr 8

Kujutlege, et teie näo ees on suur pikali 8 ehk lõpmatuse märk ∞. Liikuge ninaga mööda seda joont. Joonistage nii 4–5 ringi, pidage hetkeks pausi ja tehke siis teistpidi ringid. Las pea liikumine olla aeglane ja sujuv. Hoidke kael võimalikult pingevaba. Ärge unustage samal ajal rahulikult ja sügavalt hingata!



# Painutage kael tugevaks ja nõtkeks!

Kael on justkui meie keha pudelikael, kus on väikseimagi pinge korral energia liikumine tõkestatud. Selleks, et need pinged kaoksid ja turgutust saaksid nii keha kui ka vaim, piisab vaid viiest minutist kaelaharjutustest päevas.

TEKST JA HARJUTUSTE KIRJELDUSED: JOOGAÕPETAJA JA PSÜHHOTERAPEUT KADI KÜTT  
VÕIMLEB: ENE SPRIT (54) JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM FOTOD: TERJE UGANDI

**K**aelapiirkonna pinge peamine põhjus on vale kehaasend ja lihaste ülekoormus sundasendis, näiteks arvutiga töötamisel. Pidev pinge kaelapiirkonnas toob peale kange kaela kaasa ka kroonilised kurguhäädad, kurgumandlipõletiku, nõrga ja kõlatu hääle ning kilpnäärmehaigused.

Holistilises teraapias peetakse kõripiirkonda ka meie tahte ja isikliku vastutuse paigaks. Kui energia saab kõripiirkonnas vabalt liikuda, siis on inimene motiveeritud, tal on jaksu ja tahet oma unistuste poole liikuda ja enda eest seista.

Vastasel juhul on ta energiavaene, hirmul tuleviku ees ja käib ringi, pea laiali otsas. Selline inimene ei julge oma vajadusi ega tundeid ausalt väljendada, ta keerutab ja liialdab.

Siin on toodud harjutused, mis venitavad ja tugevdavad kaelalihaseid. Need aitavad vabastada

pingeid, vähendavad lihaste jäikust ning arendavad kaela- ja kuklaosa painduvust. Samuti parandavad need näo ja kaela vereringet, leevendavad peavalu ja uimasust ning muudavad mõtte erksaks.

Istuge sirge seljaga. Lõdvestage õlad ja käsivarred, ka selg ja jalad olgu võimalikult pingevabad. Hea on teha harjutusi suletud silmadega – nii on lihtsam hoida tähelepanu kaelal. Kui tähelepanu hajub, võib juhtuda, et pingutate üle või teete endale haiget.

Hingake harjutuse ajal nina kaudu aeglaselt, rahulikult ja korrapäraselt. Hoidke keha paigal. Ärge jõnksutage pead ega keerake kaela hoogsalt või järsult. Las pea liigub väga aeglaselt samas rütmis rahuliku ja voolava hingamisega.

Neid lihtsaid harjutusi saate teha igal hommikul keha äratamiseks, aga ka keset päeva, kui pinge kaelas ja turjas tunda annab. Aega kulub nende peale vaid viis minutit, kuid kasu saab nii füüsiline keha kui ka vaim.