

1 Raputamine

Hommikul kohe pärast ärkamist seiske, õlgade laiuselt harkis jalad kindlalt maas ja kehakaal jaotatud ühtlaselt mõlemale labale. Põlved hoidke kergelt kõverdatud, käed ripuvad lõdvestunult külgedel. Nõksutage mõlemat põlve korraga ja tundke, kuidas värin liigub alt jalgast ülespoole kuni pealaeni. Ainult põlved töötavad! Ülejäänud keha on täiesti lõdvestunud ja tuleb lihtsalt raputamiseks kaasa. Raputamine kaotab öö või talvega kehasse kogunenud laisa ja veniva yin energia, pea läheb selgeks ja keha suriseb soojalt.



2 Seljarull

Vaibal või joogamatil istudes kõverdage põlved, tooge jalad hästi keha lähedale ja haarake kätega ümber sääрте. Tõmmake lõug vastu rinda, ajage selg kumeraks ja liikuge taha, aga nii, et keharaskus ei lange kaelale. Rullige selga, nii et lüli lüli järel puudutab põrandat. Korrake, kuni seljalihased lõõgastuvad ja soojenevad. Seljarull on suurepärane vere- ja energiaringe parandaja.



3 Küljepainutus

Istuge, jalad mugavalt, aga võimalikult laialt harkis, varbad vaatavad üles. Välja hingates painutage keha vasakule, nii et mõlemad istmikuluud jäävad põrandale. Asetage vasak käsi jalalabale või säärele. Tõstke parem käsi üles, venitage sõrmeotsteni pikaks ja painutage üle pea. Hoidke asendit rahulikult ja sügavalt hingates. Sisse hingates tooge keha otse. Korrake paremale poole. Masseerite maksa ja põrna, aitate mürgainetel organismist väljuda ning turgutate seedimist ja immuunsüsteemi.



4 Kolmnurk

Seiske, sirged jalad laialt harkis. Pöörake vasak jalalaba 90° väljapoole. Välja hingates kallutage keha vasakule, nii et puusad jäävad paigale. Painutage end küljele, mitte ette!

Toetage vasak peopesa säärele. Samal ajal sirutage parem käsi üles, venitage käsi sõrmeotsteni pikaks ja venitage küljelihaseid. Püsige asendis mõne hingetõmbe jooksul, hingates rahulikult ja sügavalt. Sisse hingates tooge keha jälle püstiasendisse. Nüüd pöörake parem jalalaba 90° väljapoole ja sooritage harjutust paremale poole. Asend toniseerib selgroonärve ja siseelundeid ning parandab seedimist.

5 Ettepainutus

Seiske, jalad puusade laiuselt harkis. Tõstke sisse hingates sirged käed pea kohale ja sirutage selgroog pikaks. Välja hingates kummarduge aeglaselt ette, painutades end puusaliigesest, mitte vöökohast. Tähtis ei ole puudutada varbaid, vaid lõdvestada täielikult ülakeha ja käed. Hoidke asendit, hingates rahulikult. Venitate nii seljalülisid, masseerite siseelundeid, parandate seedimist ja aitate jääkainetel kehast väljuda. Asend toob ajusse värsket verd, seeläbi paraneb mälu ja keskendumisvõime. Ärge tehke seda harjutust, kui teil on äge seljavalu!



Kevadine äratus kehale

Kevad koputab uksele, rõõmus ja ootusärev. Kõik puhkeb ja tärkab uuele elule. Millise moega te talle vastu vaatate — kas olete põnevil ja energiline või jõuetu ja pikast talvest väsinud?

TEKST JA HARJUTUSED: KADI KÜTT, TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA PILDIL: AIGI ORAV (47)

FOTOD: TERJE UGANDI JUMESTUS: MARLËN MAIS

Kummaline, et inimene kipub kevaditi ikka väsimuse üle kurtma, ehkki tema ümber on kevade hakul kõik värsked ja tärkavad.

Kevadväsimus saab alguse talvel. Loodus puhkab, kuid inimesed vuhivad kõvasti tööd teha ja kulutavad ära oma sisemise energia. Nii ei jätku meil kevadeks küst, et koos loodusega ärgata ja

hoogsalt uut ringi alustada. Kust seda hankida? Kõige olulisemad allikad on õige hingamine, tervislik ja aastaajale vastav toitumine ning füüsilised harjutused.

Harjutuste programm on kokku pandud põhimõttel, et aidata raputamise, sirutamise ja painutamise kehal vabaneda talvel kogunenud laiskusest, mürgidest ja jääkainetest.

Need harjutused aktiveerivad seedimist, masseerivad selgroogu

ja siseorganeid, varustavad rakke hapnikuga ja laadivad kogu keha värsked energiaga.

Kui talv on möödunud peasjalikult kontorilaua taga või kodus diivanil telerit vaadates, siis alustage võimlemist rahulikult, jälgi-des oma füüsilist seisundit. Võtke keha äratuseks endale iga päeva alguses kas või kümnekond minutit, et saaksite kerge sammu ja rõõmsa meelega kevadele ukse avada.