

Aidake oma meelel rahuneda

Iga inimese elus on kriitilisi olukordi, mis tekitavad ärevust – panevad südame pekslema, pea ringi käima ja käed värisema. Et ajus keerlev energia uuesti kehasse pääseks, tuleb lõdvestada öla- ja turjalihased ning sirutada selgroogu.

TEKST: KADI KÜTT (49, PILDIL),

TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA FOTOD: TERJE UGANDI

JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM

Sümptomid, mis näitavad ärevust, pole midagi kahjulikku ega ohtlikku – see on keha loomulik reaktsioon ohu korral. Adrenaliinitase veres tõuseb, lihased pingestuvad, süda lööb tugevamalt ja kuna keha vajab rohkem hapnikku, siis hingamine kiireneb. Probleem tekib siis, kui ärevus vallandub olukorras, kus tegelik oht puudub või kestavad sümptomid pikka aega, nii et hakkavad igapäevaelu segama. Kui selline ärevusseisund kordub sageli, kärib see nii füüsiline kui ka vaimne tervis – tekivad kroonilised lihaspinged ja unehäired ning aegamisi nõrgeneb immuunsüsteem. Enesehinnang saab hoobi, elujõud kahaneb ja välja võib kujuneda depressioon.

Esimesena tuleb ära õppida sügav rahulik hingamine ja keha lõdvestamine. Vaid rinnaga hingates ergutavad närvireseptorid rindkere ülaosas keharefleksi «võitle või põgene», kutsudes esile stressi tekitavate keemiliste ainete ja hormoonide kasvu. Seevastu kõhu ja kogu rindkeregaga ühtlaselt ja sügavalt hingates muutub ajutegevus automaatselt rahulikumaks. Keha saab üle ujutatud endorfiinidest ehk looduslikest heaolutunde tekitajatest.

Ärevuse korral liigub energia ülespoole palavikuliselt töötavasse ajusse ja tormab seal ringiratast nagu tuulispask, andes rahututele mõtetele aina hoogu juurde. See kasvatab pinget veelgi. Et energia pääseks vabalt tagasi peast kehasse, tuleb lõdvestada öla- ja turjalihased ning sirutada selgroogu.

Kui õpime elus tempot maha võtma, pausi pidama, keha lõõgastama ja rahulikult hingama, paranevad muu hulgas tähelepanu- ja keskendumisvõime. Alles nüüd hakkate märkama neid väikseid õnnehetki, mis on elus iga päev olemas! Aga kõige tõhusam vastumürk ärevusele ja stressile on iseenda armastamine. Ennast väärtustades tulete toime kõikide väljakutsetega! Lugege lähemalt joogateraapia.ee.

1 Pikk väljahingamine

Istuge mugavalt, selg on sirge, käed puhkavad süles. Hingake nina kaudu tavapärase rütmis ja lõdvestage iga väljahingamisega keha. Nüüd pikendage väljahingamist, puhudes õhku läbi huulte välja nagu kõrrest (võite kasutada ka päris kõrt). Tehke seda pikalt ja ühtlaselt, liigselt pingutamata ja nii kaua, kui vähegi võimalik. Kujutlege, kuidas koos õhuga väljuvad teist kogu ärevus ja stress. Kui enam välja hingata ei saa, lõdvestuge ja laske sissehingamisel omasoodu kulgeda. Tehke paar loomulikku hingetõmmet ja korrake.



4 Iseenda kallistamine

Istuge sirge seljaga. Sisse hingates sirutage käed õlgade kõrgusel pisut tahapoole võimalikult pikaks. Tundke, kuidas rinnakorvi tekib ruumi juurde ja hingamine muutub palju sügavamaks. Välja hingates võtke enda ümber kinni ning kallistage end õrnuse ja hooliva tähelepanuga. Kord on kallistades peal parem, kord vasak käsi. Hoidke hingetõmbed ja liigutused aeglaselt ja voolavad. Tehke harjutust nii kaua, kui vähegi soovite.



2 Kogu keha sirutus

Seiske sirgelt, pea otse, õlad ja käed lõdvestatud. Sügavalt sisse hingates tõuske aeglaselt varvastele (kui see on raske, hoidke kannad maas) ja tõstke samal ajal käed, peopesad ülespoole, pea kohale. Venitage end hästi pikaks, justkui tahaksite sõrmedega taevast puudutada. Välja hingates tooge kannad maha ja langetage samal ajal käed, peopesad allapoole, tagasi kõrvale. Tehke mitu korda.

Harjutus sirutab tugevasti selgroogu ja aitab energia kehas vabalt voolama.



3 Turja ja kaela lõdvestamine

Istuge sirge seljaga ja toetage peopesad reitele. Hingake sügavalt sisse ja lükake käed nii sirgeks kui võimalik, õlad tõusevad üles. Pingutage kaela- ja turjalihaseid 5 sekundi jooksul nii kõvasti kui saate (pea võib hakata värisema), hoides samal ajal hinge kinni. Lõdvestage õlad ja hingake õhk pahinal välja. Puhake mõni hetk ja korrake.



5 Kassiasendis selgroomassaaz

Olge käpuli, käsivarred ja reied täisnurga all. Sisse hingates laske selg nõgusaks ja tõstke pea püsti. Olge kaelaga ettevaatlik – jõuga ei tohi painutada! Välja hingates pingutage kõhulihaseid ja lükake selg kumeraks. Pea liigub alla ja pilk suundub põlvede juurde. Hingamine ja liikumine on sujuvad ja aeglaselt. Tehke harjutust nii kaua, kuni selg on täiesti lõdvestunud. See on õrn selgroomassaaz, mis parandab vere- ja energiaringet.

