

Avage oma süda rõõmule!

Avali südamega elades on selg sirge ja samm kerge. Kui süda on suletud, vajub selg kükru ja õlad längu. Avardage harjutuste abil oma rinnakorvi ja tehke südamele ruumi, et sinna mahuks rohkem armastust, andestust ja rõõmu!

TEKST: HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA KADI KÜTT
VÕIMLEB: AVE PAAVO (49)
JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM
FOTOD: TERJE UGANDI

Küllap on teiegi tutvusringkonnas mõni inimene, kelle kohta öeldakse, et tal on suur süda või et ta elab avali südamega. Ta on enesekindel ja rõõmsameelne, väljendab end vabalt, vaatab suheldes silma ja kuulab kogu tähelepanuga. Tal on lihtne aktseptsida end sellisena, nagu ta on, kaasa tunda ning andestada.

Avali südamega anname hoolitsust ja armastust, aga samas oleme ka võimelised teistelt inimestelt tulevat armastust vastu võtma. Kui süda pole avatud, siis on siira suhtlemise asemel mangumine, nurumine, meelitamine või manipuleerimine. Need inimesed on oma rinnakorvi ümber ehitanud turvise, mis kaitseb suhtlemise, enda avamise ja läheduse eest. Paraku takistavad kükru selg ja längus õlad neid ka vabalt hingamast ning raskendavad südame tööd. Et saaksite elada rõõmsalt, tuleks oma südamele iga päev tähelepanu pöörata – talle mõelda ja teda kiita. Ta on teid ju nii tublisti teeninud! Täitke oma päevi rohkem sellega, mis teeb südamele rõõmu. Need ei pea olema kallid ja ajamahukad hoid, piisab jalutuskäigust kaunis looduses, käsitööst või heast raamatust. Puudutage ja kallistage lähedasi ning lubage ennast kallistada! Ka see teeb südamele pai. Peale keha laske puudutada ka oma hinge – peatage igapäevane rutt, olge vaikuses ning märgake ilu ja pühasid hetki enda ümber.

Proovige siin leheküljel toodud harjutusi, mis on küll eeskätt selgroogu tervendavad, kuid aitavad ka rinnakorvi avardada ja südamele ruumi teha. Lugege ka internetist joogateraapia.ee.

1 Rindkere avardamine

Istuge mugavalt toolil. Asetage käed põlvedele ja lödvestage õlad. Sisse hingates lükake rind sujuvalt ette, samal ajal viige õlad ja pea taha. Selg on nõgus ja rindkere avardunud. Välja hingates lükake selg kükru ja tooge lõug rinnale. Hoiduge järskudest liigutustest! Korrake harjutust 5–10 korda.



2 Sild

Heitke vaibale selili. Köverdage jalad põlvedest ja toetage tallad tuharate lähedal kindlalt põrandale. Sirged sõrmseongus käed on selja all põrandal, küünarnukid ja «tiivanukid» teineteisele võimalikult lähedal. Tõstke sisse hingates kõigepealt puusad ja seejärel ülejäänud selg. Hoidke seda asendit nii kaua, kui on mugav, hingates samal ajal rahulikult ja sügavalt. Välja hingates langetage keha. Tehke seda aeglaselt nagu rulliksite selgroolülisid ükshaaval põrandale. Lödvestage selg ja kõht. Korrake harjutust paar korda.



3 Kaamel

Toetage põlvili asendis peopesad tuharatele. Lükake õlad taha ja kallutage pea kuklasse niipalju, kui on mugav. Kogu keha esiküljel on venitatud, puusad ette lükatud, tuharad pingul ja rindkere maksimaalselt avardunud. Püsige mõnda aega selles asendis, hingates rahulikult ja sügavalt. Korrake harjutust paar korda.



4 Käte sirutamine

Tooge käpuli asendis vasak jalg ette, nii et varbad ulatuvad käelabadest ettepoole. Parem põlv toetub põrandale. Asetage vasak peopesa põrandale, vasakust jalast väljapoole. Sisse hingates sirutage parem käsi üles ja seejärel pisut taha. Hoidke asendit 5-6 hingetõmmet. Hingamine on rahulik ja sügav. Tundke, kui palju on südamele ruumi! Väljahingamisega koos tooge parem käsi tagasi põrandale. Korrake teisele poole.



5 Ettepainutus

Asetage sõrmseongus käed seljale. Sisse hingates lükake õlad taha ja «tiivanukid» kokku. Välja hingates kummarduge ette. Kui õlad lubavad, tõstke sirged käed selja taga üles ja kallutage pea poole. Uuesti sisse hingates sirutage selg ning tooge käed alla. Järgmise väljahingamisega vabastage käed sõrmseongust ning lödvestage käed ja õlad. Tehke harjutust 5-6 korda. Olge tähelepanelik, et õlgadele tugeva painutusega liiga ei teeks!

