

Seedimine tööle!

Korrast ära seedimine mõjutab kogu keha. Gaasid, kõrvetised ja kõhukinnisus on vaevustest vaid üks osa, neile lisanduvad väsimus, uimasus ja nahaprobleemid. Tervist aitavad taastada lihtsad harjutused, mis seedeelundeid tõhusalt masseerivad.

TEKST: HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA KADI KÜTT (47, FOTODEL)

FOTOD: TERJE UGANDI JUMESTUS: ANNIKA AUULIK

1 Tuule vabastamine

Heitke selili. Hingake sügavalt sisse ja hoidke hinge kinni. Kõverdage parem jalg ja suruge see kõhule, hoides kätega põlve ümbert kinni.

Vasak jalg on samal ajal sirge. Nüüd tõstke pea ja asetage laup vastu põlve või tooge sellele võimalikult lähedale. Hoidke asendit nii kaua, kui suudate. Seejärel vabastage käed

ning laske pea ja jalg põrandale. Hingake rahulikult ja puhake. Korrake sama teise jalaga.



2 Kobra

Heitke kõhuli. Otsaesine on maas ja võimalikult sirged käed seljal sõrmseongus. Jalad on koos ja sirged.

Sisse hingates tõstke pea ja rullige ülakeha üles. Kujutlege, kuidas keegi justkui tõmbab teid kätest tahapoole. Hoidke asendit 5–10 sekundit ning

hingake asendis olles sügavalt ja ühtlaselt.

Nüüd langetage ülakeha ja vabastage käed. Puhake ja tehke harjutust veel mõne korra.



3 Kehapööre istudes

Istuge kandadele või kui põlved seda ei luba, siis toolile nii, et jalatallad on kindlalt maas. Asetage parem käsi vasakule põlvele, vasaku käe sõrmed toetage selja taha põrandale. Pöörake ülakeha nii palju vasakule kui võimalik, hoidke selg sirge. Vaadake üle vasaku õla nii, et lõug on õla kõrgusel. Hoidke asendit ning hingake kõhuga rahulikult ja sügavalt. Tehke harjutust ka paremale poole.

4 Kehapööre lamades

Lamage selili, sirged käed õlgade kõrgusel põrandal. Kõverdage põlved ja tõstke jalad. Välja hingates langetage kõverdatud jalad vasakule poole põrandale või nii kaugele, kui suudate. Hoidke käed ja õlad samal ajal põrandal. Sisse hingates tooge jalad uuesti üles keskele. Välja hingates langetage jalad paremale poole ning sisse hingates tooge tagasi keskele. Korrake harjutust 5-6 korda kummalegi poole, seejärel sirutage jalad ja langetage põrandale.

5 Ettepainutus istudes

Istuge põrandal, põlved sirged. Sügavalt sisse hingates sirutage käed üles. Välja hingates painutage end võimalikult sirge seljaga ette. Haarake kätega varvastest või sealt, kust ulatate, näiteks pahkludest. Hingake asendis olles nii sügavalt, et ka selg liigub hingamisega kaasa. Hoidke asendit 10–20 sekundit, seejärel sirutage end. Kui selg lubab, korrake harjutust.

Kui õppisin joogaõpetajaks, manitseti meid pöörama erilist tähelepanu seedimisele, kuna idamaade tervishoiu peetakse halba seedimist suure osa haiguste põhjuseks. Kui elaksite Indias või Hiinas ja käiksite aastatuhandevanuseid tervendamismeetodeid praktiseeriva arsti juures, esitaks ta teile mis tahes kaebuse korral kindlasti küsimusi ka seedimise kohta. Samuti jagaks ta nõuandeid ja drooge

selle parandamiseks. Seedimine on füüsilise ja vaimse tervise seisukohalt väga tähtis.

Alltoodud harjutustega «masseerite» oma seedeelundeid, mille tulemusel nende vere- ja toitainetarustus paraneb.

Idamaade tervisetargad ütlevad, et kui tervendav energia pääseb vabalt liikuma, siis saab seedetuli eredalt põleda.

Tehke täpselt nii palju, kui keha lubab – ülepingutamine ei tule kuidagi kasuks. Harjutuste vahepeal puhake ja lõdvestuge.

Harjutusi tehke olgu hingetõmbed rahulikud ja sügavad, sest hea seedimine on otseselt seotud õige hingamisega.

Nagu öeldud, on seedimine elutähtis ja vajab seetõttu pidevat tähelepanu ja regulaarset harjutuste tegemist.

Aga unustada ei tohiks sedagi, et peale füüsiliste harjutuste vajab keha seedesüsteemi tõhusaks tööks ka tervislikku toitu, piisavalt vedelikku, regulaarset liikumist, kindlat päevarütmi ja kosuvat puhkust.

Atlanto arendus