

Jääge jalgele ka tuule ja libedaga!

Selleks, et meel püsiks rahulik ja rõõmus, tasub oma kodusse võimlemiskavasse lükkida kehalisi tasakaaluharjutusi.

TEKST JA VÕIMLEB: JOOGAÕPETAJA JA PSÜHHOTERAPEUT KADI KÜTT (46)
JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM
FOTOD: TERJE UGANDI

Kas olete kohanud inimest, kes on kärsitu ega suuda paigal püsida. Sellist, kelle keha on pinges kui vibu ja kes lööb end vastu lauanurki, pillab käest asju, unustab pidevalt. Kes väiksemagi vastuseisu korral reageerib ägedalt kui säraküünal. Ehk olete selline inimene teie ise?

Elu on täis pingelist askeldamist. Meie meel on rahutu ja muremõtted tormavad peas ringi. Kuid nii on üsna keeruline hetke nautida ja parasjagu käsil olevale tegevusele keskenduda. Aga ehk olete kogunud ka tunnet, kui keha on pingevaba ning hinges valitseb rahu ja selgus? Kui muu maailm pöörleb keeristormina, aga teie jalad toetuvad kindlalt maha ja olete täielikus tasakaalus?

Joogas kasutatakse niisuguse emotsionaalse tasakaalu saavutamiseks tasakaaluharjutusi. Nimelt on meie füüsiline ja emotsionaalne tasakaal omavahel seotud. Kui saavutate selle, et suudate harjutuste ajal rahulikult ja keskendunult seista ning oma keha valitseda, siis olete suure tõenäosusega rahulik ja tasakaalukas ka igapäevaelus.

Pakun mõne harjutuse, mis aitavad tasakaalutunnet arendada. Olge neid tehes keskendunud ja ärge laske mõtteid uitama. Pange tähele, et teie hingamine oleks rahulik ja ühtlane. Algul võite teha harjutusi käega toolileenile toetudes – julgustav on teada, et tugi on läheduses. Asendis olles leidke üks punkt, millest silmadega n-ö kinni hoida – see aitab hoida keha tasakaalus ja meele rahuliku.

Üks nõuanne on veel: olge enda vastu leebe! Võib juhtuda, et esialgu te kõigute üksjagu, aga ajapikku muutuvad asendid kindlamaks ja tasakaal paraneb.

1 Lihtne tasakaaluasend I
Kandke keharaskus paremale jalale. Tõstke vasak jalg kõverdatuna ette ja võtke mõlema käega vasaku põlve ümbert kinni. Lükake selg sirgeks. Hingake rahulikult ja ühtlaselt läbi nina. Tooge vasak jalg maha ja korrake harjutust paremaga.



2 Lihtne tasakaaluasend II
Seiske, jalad koos, käed kõrval. Kõverdage vasak jalg, tõstke säärel ja võtke vasaku käega selja tagant jala labast kinni. Lõdvestage selles asendis nii vasak käsi kui ka jalg. Paremal käel laske rippuda keha kõrval või tõstke see sirgelt pea kohale. Lükake selg sirgeks, hingake rahulikult ja ühtlaselt läbi nina. Korrake harjutust teise jalaga.



3 Puu asend
Kandke keharaskus paremale jalale. Pange vasaku jala tald vastu paremat säärt. Pöörake vasak põlv kõverdatuna pisut väljapoole. Parim viis säilitada tasakaalu on suruda tald tugevalt vastu säärt. Pange käed palveasendisse rinnale või pea kohale. Hingake rahulikult läbi nina. Korrake harjutust teise jalaga.

4 Lennuk
Seiske, jalad koos, käed kõrval. Kummardage ülakeha sirge seljaga ette, käed kõrval ja tõstke vasak jalg sirgena taha. Pilg suunake põrandale, et kaela ei tekiks pinget. Peast kuni varvasteni peaks tekkima sirge joon. Hingake ühtlaselt läbi nina. Korrake teise jalaga.

5 Sõdalane
Seiske, jalad laiult harkis. Pöörake vasak labajalg 90 kraadi välja ja parema jala varbad kergelt sissepoole. Tõstke sirged käed rindkere kõrgusele. Keerake pead, suunates pilgu vasaku käe sõrmedele. Kõverdage vasak põlv väljaastesse. Hingake rahulikult ja ühtlaselt läbi nina. Korrake teisele poole.