

Heal unel on kulla hind

Mida ette võtta, kui õhtul ei taha uni tulla? Kell näitab ammu üle kesköö, aga teie vähkrete unetult teki all ja maadlete oma päevaprobleemidega. Aitab see, kui õpite lõdvestama oma keha ja rahustama meelt.

TEKST JA HARJUTUSED:

HOLISTILISE REGRESSIOONITERAAPIA TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA KADI KÜTT

VÕIMLEB: MARI ORASMÄE (50)

JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM

FOTOD: TERJE UGANDI

LKüllap on igal inimesel aeg-ajalt olnud uneprobleeme. Kuid kui see häda on muutunud krooniliseks, tuleb midagi ette võtta, sest kvaliteetne uni on kulla hinnaga!

Sügavas unes närvisüsteem puhkab ja uueneb. Und on vaja uute ajurakkude kasvuks ja päeval talletunud info läbitöötamiseks. See, kui palju ja kui hästi me magame, mõjutab meie mõtlemise teravust, keskendumisvõimet, reageerimiskiirust, tähelepanu ja loovust. Hea uni mõjutab positiivselt ka immuunsüsteemi ja hormonaalset tasakaalu. Selle nimel tasub ju pingutada!

Teil tuleb õppida tegema eeskätt kahte asja: lõdvestama keha ja rahustama meelt. Mind on aidanud ka mõnus soe vahune vann ja tassitais piparmünditeed enne magamaminekut. Pange mängima meeldiv ja rahustav muusika, võtke ümber soe lemmikpleed ja tuletage meelde, mis oli möödunud päevas niisugust, mis tekitab teie tänutunde ja rõõmustab südant. Seda rituaali on veel toredam teha koos toetava kaaslasega.

Harjutustest aitavad und ligi meelitada eelkõige keha rahulik sirutamine-venitamine ja lõdvestamine. Alltöödud harjutusi on hea teha igal õhtul samal kellaajal, kuna rituaalid vallandavad ajus lõdvestusreaktsiooni. Keha ja meel saavad signaali: on aeg lõpetada toimetamine ja muretsemine ning valmistuda kosutavaks uneks!

1 Rahustav hingamine

Istuge mugavalt toolil nii, et selg on sirge ja kael pikaks venitatud. Õlad on lõdvestatud ja käed puhkavad süles. Nägu on otse, ärge lõuga üles tõstke. Sulgege silmad. Vajutage parema käe nimetissõrmega parem ninasõõre kinni ja hingake läbi vasaku sõõrme sisse ja välja. Las hingamine olla rahulik ja sügav. Sisse hingates liigub kõht ette, välja hingates tagasi selgroo poole. Tehke harjutust 3–5 minutit.

Vasaku ninasõõrme kaudu hingates mõjutame parasümpaatilist närvisüsteemi ning rahustame, tasakaalustame ja jahutame nii füüsilist keha kui ka ärevat meelt.



2 Jalad seinale!

Tõstke jalad vastu seina, tuharad võimalikult seina lähedal. Kui tuba on jahe, tõmmake tekk peale. Jälgige, et selg on seinaga 90kraadise nurga all. Laske õlgadel ja seljal raskelt põrandale vajuda, hoidke käed keha kõrval või üle pea põrandal. Hingake rahulikult ja aeglaselt ning tunnetage, kuidas pinget kehast iga hingetõmbega kaob. Hoidke asendit 5–10 minutit. Asendist välja tulemiseks kõverdage põlved kõhule, pöörake end külili ja tõuske püsti.

Harjutus lõdvestab seljalihaseid ning langetab pulsisagedust ja vererõhku.



3 Kogu keha venitamine

Lebage mugavalt, sirged käed keha kõrval. Jalalabad on pahklust painutatud nii, et varbad vaatavad lakke. Sirutage käed üle pea. Nüüd venitage vasakut kätt ja paremat jalga, lükake sõrmed ja kand (mitte varbad!) endast nii kaugele kui võimalik. Seejärel venitage paremat kätt ja vasakut jalga. Tehke seda nii kaua, kuni tundub mugav. Kui tunnete soovi samal ajal haigutada, tehke seda! Keha venitamine vähendab lihaste pinget ja jaotab energia ühtlaselt kogu kehas.



4 Kotka tiivasirutus

Seiske sirgelt, pea otse, õlad ja käed lõdvestatud. Sügavalt sisse hingates tõuske aeglaselt varvastele ja tõstke samal ajal käed, kuni need on sirgelt õlgade kõrgusel nagu kotka laialisirutatud tiivad. Kujutlege hetkeks, kuidas te lendate. Välja hingates tooge kannad maha ja käed uuesti alla keha kõrvale. Tehke nii mitu korda. See harjutus annab kergus- ja vabadustunde ning aitab päevastressil hajuda.



5 Jalatalla hõõrumine

Istuge voodi serval või toolil ja tõstke üks jalg üle põlve. Hõõruge peopesaga tugevasti oma taldad kannast päkani ja tagasi. Hõõruge kohe tükk aega, kujutledes samal ajal, kuidas energia teie peast, rindkerest ja kõhust valgub alla jalatalla sisse. Seejärel tehke sama teise jalatallaga.

See harjutus aitab tasakaalustada une ja ärkveloleku tsüklit. Tehke seda vahetult enne magamaminekut.