

1 Keha raputamine

Tõuske laua või televiisori tagant püsti ja pange muusika mängima. Hoidke keha lõdvestunud ja raputage end ägedalt tempoka muusika rütmis pool minutit. Puhake 20 sekundit aeglaselt ja sügavalt hingates, seejärel korrake.

Kogu keha raputamine aktiveerib ainevahetust ja kiirendab vereringet.



Veri kehas liikuma!

Pearinglus, käte-jalgade suremine ja külmatunne jäsemetes on keha viis anda märku kehvast verevarustusest. Süda ja veri sümboliseerivad ka armastust ja elujõudu. Laske neil vabalt südamesse ja südamest välja voolata!

TEKST: KADI KÜTT, TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA (50, PILTIDEL)
JUMESTUS: RAILY RAJAVÄLI FOTOD: TERJE UGANDI

Tänu südamele ja verele saavad keharakud hapnikku ja vabanevad süsihappegaasist. Veri jagab organismis laiali toitained, korraldab elundite talitlust, ühtlustab kehatemperatuuri, kaitseb kahjulike ainete eest. Väga suur vastutus, kas pole?

Idamaine tarkus ütleb, et süda ja veri sümboliseerivad armastust ja elujõudu. Kui julgeme südame teistele inimestele avada ja väljakutsed vastu võtta, on südamele

lihtne oma tööd teha. Südame ja vereringe tervises on väga olulisel kohal iseenda väärtustamine ja oma vajadustega arvestamine. Nagu verel organismis, peaks olema kindel ja rahulik rütm ka meie elul. Kas teie voolate oma loomulikus rütmis või lasete end survestada, võitlete ja punnitate hambad ristis?

Vereringehäired on üpris levinud probleem, mis võib süveneda vanemas eas, kui sooned jäigemaks muutuvad. Kui jätame kõrvale konkreetsed südame- ja veresoonehaigused, siis

on kõige levinumad põhjused istuv eluviis, sundasend ja vähene liikumine. Kasuks ei tule stress, ülekaal, suitsetamine ega magamatus.

Südamearstid rõhutavad, et tervisehäädade ennetamiseks ja veresoonekonna aktiveerimiseks tuleb rohkem kõndida, ujuda, rattaga sõita ja loomulikult võimalda. Valisin lihtsad võimlemisharjutused, mis aitavad südamele ja verel oma tähtsat tööd teha. Laseme armastusel ja elujõul vabalt oma südamesse ja südamest välja voolata!

2 Varvastele tõus

Seiske, jalad kergelt harkis, võite käe toetada tooli seljatoele. Sisse hingates tõuske varvastele. Hoidke asendit sügavalt ja rahulikult hingates kümnekond sekundit. Välja hingates laskuge taas taldadele. Tehke, kuni on mugav.

Harjutus mõjub hästi sääre- ja pahkluliiklastele. Toonuses lihased avaldavad survet veeniseintele, mis lükkavad verd südame poole. Vereringe paraneb ja trombioht väheneb.



4 Pöiapainutused

Istuge matile ja sirutage jalad ette. Painutage mõlemat jalalaba rahulikult ja sujuvalt nii palju kui suudate enda poole, siis sirutage võimalikult kaugele. Hingamine on rahulik ja loomulik. Tehke 5–10 korda, siis puhake. Korrake, kuni on mugav.

Harjutus venitab ja tugevdab pahkluliiklaste lihaseid, parandab põidade vere- ja lümfivarustust ning hoiab ära jalgade paistetust.



3 Randmeringid

Istuge või seiske sirge seljaga, sirutage käed ette ja suruge sõrmed rusikasse. Tehke rahuliku hingamise saatel randmeringe. Käed liiguvad ainult randmetest. Alustage 5 ringiga sissepoole, seejärel tehke sama palju väljapoole. Laske käed puhkuseks alla ja raputage kergelt. Korrake 3 korda.



5 Sitikas

Heitke selili kõvale pinnale, põlved on pisut kõvrad, õlad lõdvestunud matil. Tõstke käed õlgade ja jalad puusade kohale, raputage neid 1 minuti jooksul nii kiiresti kui suudate. Tundke, kuidas keha läbib energiviibratsiooni. Lõdvestuge ja korrake.

Jaapanist pärit harjutus vabastab keha pingetest ja parandab kapillaaride vereringet.

