

JOOGA

HARJUTUSI
PAINDUVUSE
ARENDAMISEKS

MAX & LIZ LOWENSTEIN





SISUKORD

Sissejuhatus 6

1 Algus 18

2 Ettepainutused 38

3 Õlgade avamine 52

4 Puusa- ja jalapainutused 64

5 Tahapainutused 92

6 Kehatüve tugevdajad 108

7 Käsivarte tasakaalu
ja ümberpööratud asendid 124

8 Pöördasendid 138

Indeks 158

Fotograafid / Täname 159



SISSEJUHATUS

Kui olin teismeline, käis ema peale, et tuleksin kolm korda nädalas korvpallitrennist varem koju joogat harjutama. Vihkasin seda. Pidasin seda ühtaegu totraks ja piinlikuks. Kuid juba mõne kuu pärast avastas in selle kasulikkuse ning hakkasin tundi isegi ootama.

Kolledžipäevil avastas in, et jooga oli miski, mille vastu tüdrukud huvi tunnevad, ning praktiseerisin seda aeg-ajalt, kuni leids in püsiva tüdruksõbra, kuid seejärel loobusin. Vahetult enne lõpetamist, kui ol in paändumatus e kõrgpunktis – nii füüsiliselt kui ka mentaalselt –, saatis ema mulle video naisjoogist, kes sooritas jõulisi käte tasakaalu harjutusi. See oli hetk, mil mu elu alatiseks muutus: nägin kedagi, kes suutis olla ühtaegu muljetavaldavalt tugev ja paändlik. See inspireeris mind.

Pärast kolledžit hakkasin joogat harrastama mitu korda päevas selle füüsilise kasulikkuse tõttu, kuid vigastas in end korduvalt. Ühtlasi langes see kokku mu elu kõige süngema ajajärguga. Avastas in joogat üha enam süvitsi ning see oli aeg, mil hakkasin seda pidama pigem eluviisiks kui füüsiliseks tegevuseks.

Otsustasin omandada joogaõpetaja kutse ning armusin akrojoogasse (AcroYoga). Nüüd reisin mööda maailma ringi, õpetades koos oma kauni abikaasaga seminaridel, laagrites ja festivalidel, rõhuasetusega anatoomia ja käte tasakaalu harjutustel. Jooga on toonud mind välja pinges, ärevast, reaktiivsest ja agressiivsest seisundist, asendades selle rahuolekuga, milles saan valida oma käitumisviisi mis iganes olukorras, millesse elu mind paiskab.

Max





Olin 18-aastane, kui jooga leidsin – või pigem, kui jooga mind leidis. Olin keskkoolis ujumissportlane, kuid kolledžis otsustasin sporditegemisest loobuda. Enese vormishoidmiseks leidsin mõned online-joogatunnid ja praktiseerisin oma toas odaval joogamatil – olin liiga kartlik, et päris joogatundi minna.

Jooga algas minu jaoks treeninguna, püüdega iga liikumist „meisterlikult“ vallata, ühe oma järjekordse sihina. Iga liikumise, iga harjutustunni, iga šavāsana, iga elumuutusega õppisin keerukatest asenditest ja olukordadest hingamise abil läbi minema, armulikumalt lahti laskma, kergemalt voolama ja, eelkõige – looma joogamatil ühenduse oma tervikliku olemusega, luues selle abil ühenduse teistega matilt maas olles.

LÍZ

„Meie missiooniks on aidata ülemaailmsel kogukonnal omandada nii keha kui meele kergus ja paindlikkus. Soovime olla inimestele nende rännaku igal sammul toeks. Oled sa kas püüdlük joogi, otsid ravimeetodit või täiendust oma treeningutele – oled jõudnud õigesse kohta.”

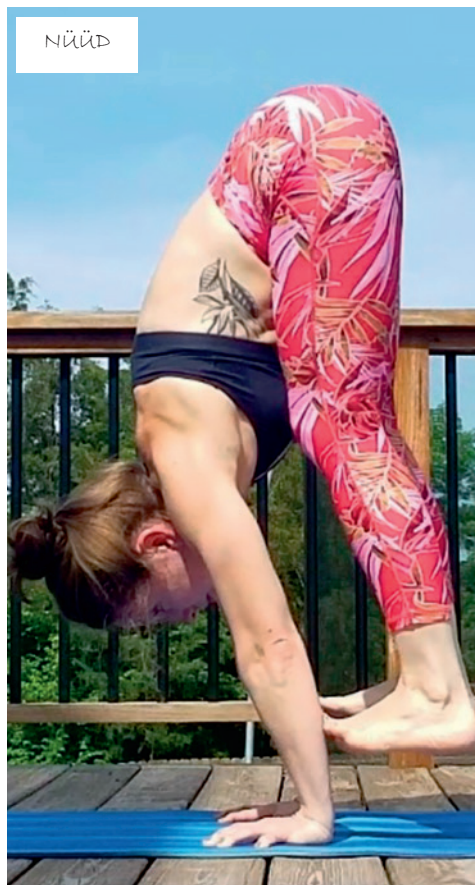
Lõime selle raamatu, et näidata üleminekut jooga-asendite algastme variatsioonidest edasijõudnuteni, mis oleksid jõukohased ükskõik kellele ükskõik millisel teekonna astmel. Ei pea olema ülipainduv inimene, et algust teha – võid alustada sealt, kus iganes oled ning austada kogu selle protsessi käigus oma keha. Pea meeles, paindlikkus asub nii kehas kui ka meeles. Mõtetest saavad sõnad, sõnadest saavad tegevused – kõik on omavahel seotud ning on uue kuju võtnud võnge.

Alustasime oma Instagrami lehekülge, @inflexibleyogis, et luua kogukond inimestest, kes võiksid üksteist oma jooga ning ühtlasi painduvuse teekonda alustades toetada. Soovime, et naudiksid ja peaksid kalliks iga hetke, samuti väärtustaksid igat teekonnal tehtud sammu. Meie jagatavad pildid on loodud inspireerima ja juhendama. Järgnevatelt lehekülgedelt leiad pildid ja inspireerivad tsitaadid meie pühendunud järgijatelt, mis näitavad, kui edasiviiv on regulaarne ja pühendunud harjutamine!





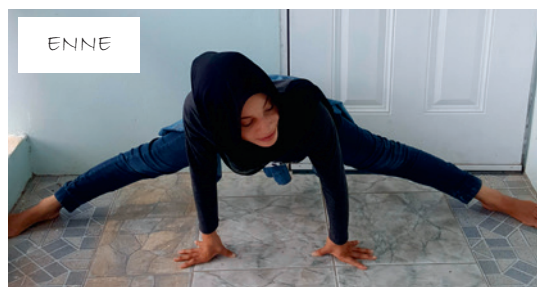
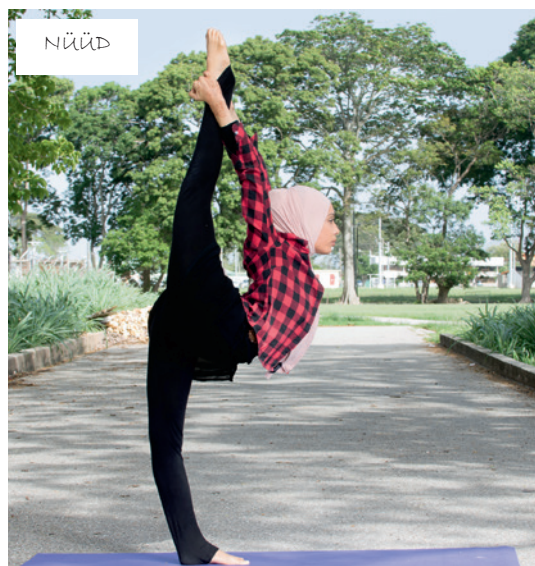
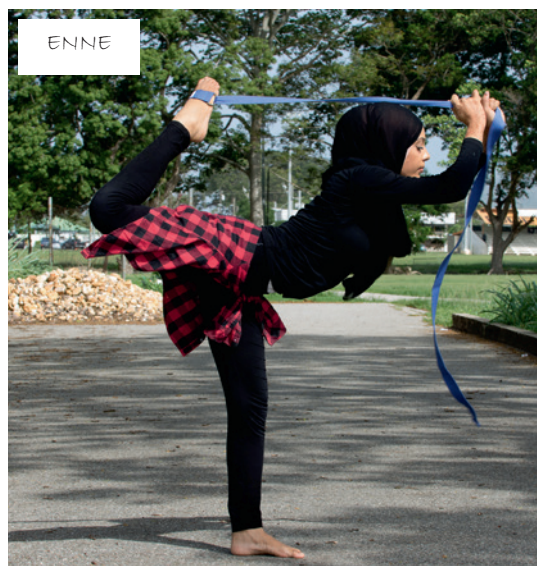
ENNE



NÜÜD

„Kümme aastat pärast südameoperatsiooni sai minust 39-aastasena
diplomeeritud joogaõpetaja. Kui mina suudan jõuda kätelseisu ja
ümberpööratud asenditeni, suudab seda igaüks! Usun, et jooga on üks
iseenese paremaks tundmaõppimiseks – see on nooruse allikas, mis
hoiab keha ja meele avatud ning tugevana.”

Reb Gibson



„Avastasín jooga oma elu väga süngel
ajajärgul. Olin 33-aastane. Enne seda
polnud ma mingeid painutusharjutusi
teinud, kuid olin kindlalt otsustanud
seda olukorda muuta. Suunasín kogu
oma jõu igapäevasesse harjutamisse,
mis tegi mu paindlikuks. Näen joogat
raviviisina, mis tervendas mu meele,
keha ja hinge. Õpin siüamaani, sest
jooga on järjepidev avastamisprotsess.“

Shaeeda Sween

„Mul pole kunagi olnud kuigi kõrge enesehinnang. Olin häbelik tütarlaps, ebakindel ja kartsin olla tähelepanu keskmes. Mul ei tulnud midagi hästi välja. Pikk aega vihkasin iseennast – vihkasin enese puhul kõike: keha, meelt, kõike. Ja hoolimata sellest, et mul õnnestus päev-päevalt raskustega silmitsi seistes üha tugevamaks muutuda, oli mu enesehinnang alati madal. Tundsin, et ei suuda midagi hästi teha. Siis ühel päeval, olles päev päeva järel teisi joogisid vaadelnud, otsustasin hakata joogat harjutama. Mul hakkas see üha paremini ja paremini välja tulema. Edenesin niivõrd, et ühel päeval juhtus midagi SUURT: tundsin, et suudan midagi HÄSTI teha. Äkitselt avanesid mu silmad ning mõistsin, kui hea ma olen. Mitte ilusate pooside pärast, mida teha suutsin, vaid pingutuse pärast, mida ma oma praktikasse suunasin.

Harjutasin ja harjutasin ja harjutasin. Ning ühel päeval, ühtäkki, ühte oma joogafotot vaadates, taipasin, et see pole lihtsalt pilt, see on midagi palju enamat. Suutsin näha pildi taga olevat praktikat, pingutust, järjepidevust ja pühendumist. Ning tundsin esimest korda elus, et olen milleski hea. Kõigile, kes te kaalute millegi uue – näiteks joogaga – alustamist... tehke seda. Ükskõik, mis see ka poleks, lihtsalt tehke seda. Astuge oma mugavusalast välja ja tehke seda. Luban teile, et sellest saab parim asi, mida eales olete teinud.”

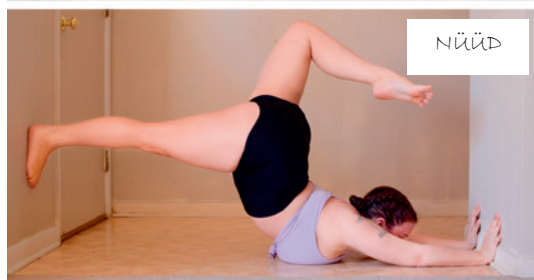
Miss Erica





„Kätelseis oli midagi, millest ma kunagi polnud unistanudki, sest mul olid nõrgad käsivarred ja õlad ning ainuüksi mõte kukkumisest hoidis mind isegi proovimast. Oma joogateekonna jooksul olen taibanud, et mu keha suudab enamat, kui eales olen eeldanud. Olen kolm aastat harjutanud. Nüüd suudan kätel seista ning see tundub päris hämmastav.“

Yoga vered



„Jooga õpetab alandlikkust, seda nii edus kui ka läbikukkumises. Kannustab edasi pingutama, kui tunned end lõõduna. Olema järjepidev ja kannatlik, kui tunned end pettununa. Kehalise harjutuse edenedes muutud alandlikuks, järjepidevaks ja kannatlikuks iseenda suhtes.”

Joe Ray



SELJA TERVIS

Selja tervis on kogu ülejäänud keha jaoks põhjapanev. Seljas paikneb kesknärvisüsteem, mis kannab edasi iga ajule antud impulssi ja vastupidi – viib kehale edasi ajust antud impulsid. Enamus meist veedab suure osa ajast, viibides asendis, kus pea on maas ja õlad kõssis – kas tööl arvuti taga või bussis või rongis telefoni või tahvli kohale kummardudes.

Aja jooksul põhjustab taoline selja liikumisvaegus selgroolülide vaheliste

kõõluste jäigastumist ja lihaste tihenemist. See omakorda takistab kesknärvisüsteemi sõnumite edasikandumist, mis võib põhjustada tundlikkuse vähenemist, valu, haigusi, taastumise aeglustumist, unehäireid, aeglustunud reflekse ja kehva sooritust. Sellegipoolest saab korrapärase harjutamise ja õigete tervishoiumeetodite abil selja seisundit taastada, kusjuures see annab häid tulemusi nii mentaalsel kui ka füüsilisel tasandil.

PAINDLIKKUSE ARENDAMINE

Käesoleva raamatu struktuur on loodud eesmärgiga hõlmata kõiki paindlikkuse tegureid. Iga järgnev peatükk on üles ehitatud eelmisele, et avada erinevad kehaosad ja ette valmistada järgnevas teemaks.

Käesolevas raamatus leiduvad asendid edenevad kolmes – alg-, kesk- ja edasijõudnute – astmes. See, kui kaua kulub aega ühelt astmelt teisele liikumiseks, sõltub inimesest. Igaüks on isemoodi ja inimesed koguvad pingeid erineval moel. Siin on mõned üldised juhised edenemiseks:

- teadvusta, mida igal astmel tunned ning hoia iga asendit niikaua, kuni see on mugav;
- suuna hingamine kehasse, lubades kõigil kehaosadel avaneda ja vabaneda;
- kerge ebamugavus on lubatud, kuid kogedes teravat, torkivat aistingut mõnes kindlas piirkonnas, liigud edasi liiga kiiresti ning see võib viia vigastuseni;
- asendite pikaajaline korrapärane harjutamine aitab edenemisele kaasa.

Hea seljatervis tähendab:



- 1 paranenud tunnetusvõimet;
- 2 kõrgendatud meeleolu;
- 3 korrapärase unemustrit;
- 4 paremat mälu;
- 5 paremat sooritust;
- 6 suuremat töövõimet;
- 7 paranenud käe ja silma koordineerimist;
- 8 kiiremat paranemist.

VARUSTUS

Jooga jaoks on vähe varustust vaja – praktika tegeleb sinu ja sinu kehaga. Siiski on mõned esemed, millest võib olla abi, eriti alguses. Esimene nendest on matt, mis pakub mugavust, ohutust ja tuge. Võid kasutada ka selliseid abivahendeid nagu klotsid ja vööd, mis aitavad asendeid sooritada: need toimivad su keha pikendustena, kui teed mõne asendi saavutamise nimel tööd. Olenevalt eesmärgist – kas on vaja näiteks puudutada labajalgu või põrandat või põimida käsi selja taha –, on jooga abivahendid meie keha joondamisel hämmasta-valt tõhusad ning neid peaks käsitlema töö-riistade, mitte karkudena. Kohane riietus on samuti oluline: kehakuju järgivad, hästi venivad riided on olulised, et saaksid oma asendit jälgida, samas tundes end mugavalt ja kindlalt.

MATID

Matid on joogaharjutuste ja painduvuse kallal töötades pehmenduseks põlvedele ja teistele liigestele. Nad hoiavad ära ka käte ja jalgade libisemise ning markeerivad põrandal sinu isiklikku ruumi. Lisaks matid:

- aitavad hoida keha soojas ja säilitada energiat;
- hoiavad ära käte-jalgade libisemise;
- pakuvad tuge liigestele;
- aitavad määratleda sinu ruumi grupitöö puhul.



KLOTSID

Vaatle klotsi kehapikendusena. See on abivahend, mis aitab jõuda oma täieliku ulatuseni. Ära unusta, et klotse saab kasutada madalamalt ja kõrgemalt, sõltuvalt tasemest, millega töötad. See aitab sul edeneda läbi iga asendi erinevate astmete. Lisaks klotsid:

- võimaldavad kasutada neid sulle sobivaima asetusega;
- aitavad sul paindlikkust kasvatada;
- aitavad jõuda sul oma suurima ulatuseni;
- võimaldavad sul püsida asendites kauem.

JOOGAVÖÖD

Vöösid võib kasutada jäsemete pikendusena ning samuti erinevate kehaosade toetamiseks ja pikendamiseks venitustes ning asendites püsimisel. Need võivad olla abiks õige joonduse hoidmisel ning on iseäranis kasulikud, kui sul on tihked põlvekõõlused ja pinges õlad.

Joogavööd:

- toetavad keha asendites;
- aitavad painduvust arendada;
- on toeks õige joonduse hoidmisel;
- on kasulikud neile, kel on pinges õlad ja tihked põlvekõõlused.



HINGAMINE

Töö hingamisega hõlmab hingamisharjutusi, et parandada mentaalset, füüsilist ja vaimset tervist. Jooga hingamisharjutustel (sanskriti *prāṇāyāma*) on oluline osa joogapraktika arendamisel. Sisse- ja väljahingamist reguleerides varustame aju hapnikuga. Hingamist valitsedes rahustame oma meelt-mõistust ja toome teadveloleku käesolevasse hetke.

UJJĀYĪ HINGAMINE

Ujjāyī tähendab „vallutama” või „võidukas olema”. Seda tehnikat kasutatakse läbivalt *aṣṭāṅga*- ja *vinyāsa*-joogas, milles sisaldub kopsude täielikult õhuga täitmine ning kõri kergelt kokku surudes läbi nina hingamine. See rahustab meelt-mõistust ja soojendab keha.

1. Alusta mugavas istuvas asendis (vt lk 27).
2. Lõdvesta kogu keha ja sule silmad.
3. Hinga sisse ja välja läbi suu.
4. Jätka, samal ajal väljahingamisel kõri tagaosa kergelt kokku surudes, nagu tahaksid peeglit uduseks teha.
5. Tekita kerge pinge kõris ka sissehingamisel selliselt, et su hingetõmbed kõlaksid meremühina-sarnaselt.
6. Kui taoline hingamine on mugavaks muutunud, sule suu ning hinga nina kaudu sisse-välja – endiselt kõri tagaosa pingestades.
7. Hinga sügavalt, lubades igal sissehingamisel oma kopsud üleni täita ja igal väljahingamisel õhul täielikult välja voolata.
8. Ühenda järk-järgult hingamine jooga-asenditega.

LÕVIHINGAMINE

See tehnika leevendab stressi, viha ja pingeid. Võimas väljahingamine on viis vabastada negatiivset sisemist energiat, ühtlasi võib see kasvatada eneseväärikust ja enese jõu tunnetust. Tee lõvihingamist alati kindlameelselt.

1. Lase lõug alla, tee suu laialt lahti ning pista keel suust välja, suunaga allapoole.
2. Tõsta pilk taeva poole.
3. Hinga jõuliselt välja koos „haaaaa”-heliga, lastes õhul üle kõri tagakülje voolata.
4. Tee 2–3 korda.

SÜGAV KÕHUHINGAMINE

See aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi ning aitab stressi ja ärevust maandada.

1. Hinga sügavalt läbi kõhu.
2. Tunneta, kuidas üla- ja alakõht avarduvad.



2

ETTEPAINUTUSED

Need asendid hõlmavad ettepainutusi puusade piirkonnas ja venitusi terve keha tagakülje ulatuses, pealaest jalatallani. Nad aitavad kasvatada selja jõudu ja paindlikkust ning häälestada ja ergutada siseorganeid, parandades vaagnavöötmevereringet. Ettepainutused rahustavad meelt, leevendavad närvisüsteemi pinget ja julgustavad vaatama sissepoole – füüsiliselt, emotsionaalselt, vaimselt – ning võivad olla abiks ärevuse, stressi, depressiooni ja magamatuse vähendamisel. Nad võivad olla mõnede inimestele väljakutseks, eriti neile, kel on tihkema põlvekõõlused ja puusad, seega kasuta kindlasti asendi asjakohast modifikatsiooni ning tööta enda jaoks sobivaimal tasemel. Eriti kannata hoolt, et mitte tõmmata selga või õlgu küüru ega seljalihaseid üleliia venitada. Liigu alati koos hingamisega ja ära sunni end seda asendit võtma. Alistu hetkeolukorrale, pane tähele kogemust ning austa oma keha tegevust.

ETTEPAINUTUS PÜSTIASENDIST

See asend sobib igale tasemele ja venitab väga tõhusalt selga ja põlvekõõluseid. Kui seda korrapäraselt teha, võib see leevendada seljavalu ja jäikust. Asend ergutab siseorganite tööd, parandab seedimist ning võib alandada stressi ja ärevust.

1

ALGASTE

Tihkemade põlvekõõluste või seljavigastustega inimeste jaoks on kergemad variatsioonid painutatud põlvede või joogaklotsile asetatud kätega.

- 1 Võta klots ja aseta see madalasse või kõrgemasse asendisse, nii nagu sulle kõige paremini sobib.
- 2 Hinga seistes välja ning alusta puusadest ettepainutust põranda poole.
- 3 Aseta käed klotsidele.
- 4 Tõmba põlveketri üles puusade suunas, et kaasata nelipealihaseid ja kaitsta põlvi.

- 5 Jälgi, et puusad oleksid kandade kohal.

- 6 Hoides selg lame, too abaluud seljal allapoole ja õlad kõrvadest kaugemale.

- 7 Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale.



2

KESKASTE



1. Alusta nagu eelnevalt, kuid seekord ilma klotsideta.
2. Painuta välja hingates ette ja aseta peopesad põrandale jalalabade kõrvale.
3. Painuta põlvi nii palju kui vaja, et rind vastu reisi suruda; põlvede painutamine kaitseb alaselga.
4. Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale.

3

EDASIJÕUDNUD



1. Alusta nagu eelnevalt.
2. Hinga välja, painuta puusadest ette ja haara pahkluude tagant jalgadest.
3. Jälgi, et jalad oleksid otse, rind surutud lamedalt reite vastu ja et selg oleks lame (mitte kumer).
4. Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale.

PÜRAMIIDASEND

Selles intensiivses küljepainutuses on joendus võtmeteguriks. Kui tugev alus on rajatud, saad keskenduda asendi laiendamisele, et maksimaalset kasu saada. See asend võib rahustada meelt, venitada selga, puusi ja põlvekõõluseid ning masseerida maksa ja magu.

1

ALGASTE

1. Seisa, põiad puusade laiuselt lahus.
2. Astu parema jalaga ette käärasendisse, põiad keeratud 45° väljapoole.
3. Aseta klotsid eesmise põia mõlemale küljele, kas kõrgemas või madalamas asetuses, sulle kõige paremini sobival tasemel.
4. Puusad otse, painuta reite kohal ette ning aseta käed klotsidele.
5. Tõmba kõhtu eesmise reie suunas, kuid ära kumerda selga. Tõmba roideid sissepoole, pinguta reite sisekülgi ja keskendu esimesele suurele varbale.
6. Kanna raskus varbapatjadele ning jaga raskus võrdselt mõlemale jalalabale.
7. Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale, ilma et kaotaksid pikendatud alaselja asendit. Korda sama teisele poole.

*Hoida
selg lame*

*Kaasa põlvekedrad,
et kaitsta põlvi*



2

KESKASTE

1. Alusta nagu eelnevalt, seekord ilma klotsideta.
2. Aseta käed põrandale, õlgade laiuse vahemaaga, eesmise jala ette.
3. Too kõht eesmise reie juurde ja painuta jala kohal alla.
4. Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale. Korda sama teisele poole.



3

EDASIJÕUDNUD

1. Alusta nagu eelnevalt.
2. Vii käed esimese jala taha ja pane sõrmed maha, suunaga mati tagaserva poole.
3. Kanna raskus sõrmeotstele ja tõsta tagumine jalg maast lahti, seda põlvest painutades ja kanda tuharalihase poole tõmmates.
4. Sisse hingates siruta selga; välja hingates painuta end veidi sügavamale. Korda sama teisele poole.



HARKSEISUS ETTEPAINUTUS

See asend töötleb alakeha, venitades reite sisekülgi, puusi ja põlvkõõluseid, samuti muudab jalad tugevamaks ja kindlamaks. Teada-tuntud on selle taaselustav mõju: et pea asub südame tasandist madalamal, paraneb aju verevarustus.

1

ALGASTE

1. Võta meetrilaiune harkseis, jalad ühel joonel ja puusad otse. Jalalabade välisküljed peaksid olema mati servadega paralleelsed.
2. Võta mõlemasse kätte klots ning aseta need põrandale õlgade alla, kõrgemas või madalamas asetsuses.
3. Hinga välja ja painuta lameda seljaga puusadest ette. Aseta käed klotsidele, et ülakeha toetada.
4. Sisse hingates siruta selga, seejärel painuta end välja hingates veidi sügavamale.
5. Tõmba põlvketri üles puusade suunas, et kaasata neli pealihas ja kaitsta põlvi.
6. Jälgi, et keharaskus oleks jalalabade ja kõigi nende osade vahel võrdselt jaotatud.
7. Asendist väljumiseks liigu sissehingamise ajal poole vahemaani üles, sealjuures selga lamedana hoides, püsi väljahingamise ajal paigal ning järgmise sissehingamise ajal tõuse tervenisti üles.



1. Alusta nagu eelnevalt, seekord ilma klotsideta.
2. Aseta käed õlgade laiuselt põrandale, ühel joonel jalalabadega.
3. Too pealagi käte ette põrandale.
4. Sammu kätega sissepoole, et tuua kõht reitele lähemale.
5. Sisse hingates siruta selga, seejärel painuta end välja hingates veidi sügavamale.

2

KESKASTE



1. Alusta nagu eelnevalt.
2. Sissehingamisel vii sõrmed selja taga seongusse.
3. Väljahingamisel painuta keha alla põranda suunas, sõrmed endiselt seongus.
4. Aseta pealagi põrandale ja vii torso jalgadega ühele joonele. Painuta käsi allapoole põranda suunas.

3

EDASIJÕUDNUD



3

ÕLGADE AVAMINE

Halb kehahoiak võib õla-, kaela ja selja ülaosa lihaseid lühendada. Jooga üleüldiselt ja õlgu avavad asendid iseäranis võivad venitada ja lõdvestada nende piirkondade lihaseid, vähendades nii kroonilist lihasvalu ja liigeste ebamugavustunnet, parandades kehahoiakut, suurendades liikumisulatust ja leevendades pea, kaela ja õlgade pingeid. Õlgade avamise laadsed jooga-asendid aktiveerivad südame tšakrat, mis on seotud armastuse, kaastunde ja turvalisusega. Võib juhtuda, et need asendid kutsuvad esile kerget paanikat, sest tavatseme sellesse energiakeskusse talletada erinevaid emotsioone. Samas korrapäraselt praktiseerides võid oma südame tõeliselt avada.

LAPSE ASEND

Lapse asend on tavapärane puhkeasend, mida joogatunni alguses, keskel või lõpus kasutatakse, ning see on õlgade ja selja suurepärane avaja. See lõdvestab keha esi-osa lihaseid, samal ajal puusade, selja, reite ja pahklude lihaseid passiivselt venitades.

1

ALGASTE

1. Alusta kätel ja põlvedel.
2. Tõmba põlved laiali, et suurvarbad teineteist puudutaksid ja tuharalihased puhkaksid kandadel. Kui sul on kitsad puusad, võid põlvi ja reisi koos hoida.
3. Hinga sisse, tõuse sirgelt istuli ja siruta selga.
4. Hinga välja, painuta ette ja lõdvesta ülakeha. Sinu süda ja rinnakorv peaksid puhkama reite peal või vahel.
5. Aseta otsaesine vastu põrandat, käsivarred jalgade kõrval, peopesad ülespoole.
6. Asendist väljumiseks kasuta käsi, et torso püstiasendisse lükata, ja istu kandadele.

*Lase südamele ja
rinnakorvil reite peal
või vahel puhata*

*Talgi, et
suurvarbad
puutuksid
kokku*

*Lõdvesta õlgade,
käsivarte ja
kaela pinged*



2

KESKASTE

1. Alusta nagu eelnevalt.
2. Hinga sisse, istu sirgelt ja siruta selga. Välja hingates kalluta ette ja siruta käed, et õlgu ja rinnakorvi avada, muutes sel moel asendit aktiivsemaks.



3

EDASIJÕUDNUD

1. Alusta nagu eelnevalt.
2. Lapse asendis õlgade ja ülaselja venitamiseks kõverda välja hingates käsi küünarnukist ja suru, peopesad koos, kaela kuklaosale. Suru küünar-nukke pea poole kokku ja keera biitseps väljast ülespoole, et saavutada suurem intensiivsus.



KOERAKUTSIKA ASEND

See asend avab südame ja õlad ning on hea viis end peale tööpäeva laadida. Lisaks kogu ülakeha venitusele aitab suletud asend ka selga sirutada ning stressi ja pingeid maandada.

1

ALGASTE

1. Alusta laua asendiga (vt lk 27).
2. Hakka kätega ettepoole astuma, jälgides, et puusad jääksid põlvedega kohakuti.
3. Aseta küünarnukkide ette kaks klotsi ning pane küünarnukid klotsidele, kas kõrgemas või madalamas asetuses.
4. Pane peopesad pea kohal kokku. Hoia käsivarred toonuses, kuid lõdvesta

pead ja kaela. Kui su õlad on pinges, ei pruugi pea maad puudutada. Igal sisse- ja väljahingamisel hinga õlgadesse.

5. Sisse hingates siruta selga ja välja hingates vaju pisut madalamale.
6. Asendist väljumiseks langeta käsivarred ja astu kätega tagasi laua asendisse.



2

KESKASTE

1. Alusta nagu eelnevalt, seekord ilma klotsideta.
2. Astu kätega ettepoole, hoides puusad põlvede kohal, kuni lõug puudutab maad.
3. Sisse hingates siruta selga ja välja hingates vaju pisut madalamale.
4. Asendist väljumiseks astu kätega tagasi, et naasta laua asendisse.



JÄRGMINE TASE

Langeta aeglaselt lõuga ja rinnakorvi, kuni need lõpuks maad puudutavad, samal ajal kui õlad järjest enam avanevad.