

Ryhdistä keho -harjoitus

Omaan kehoon suhtautuminen ja kehon kannattelu näkyy ja tuntuu. Hyvä lihaskunto ryhdistää, mutta tarvitaan myös kehon eri osien ja lihasten yhteispeliä - lihastasapainoa ja koordinaatiota. Monipuolinen liikunta pitää joustavana ja kimmoisana, mutta yksipuolinen harjoittelu tai työasennot voivat lytistää kehon ryhdin.

Kehotietoisuus ja ryhti vaikuttavat asentoomme kaikissa arkipuuhiissa. Kävelylenkin loppuksi, kotisohvan edessä tai vaikkapa taukoliikuntana voi suunnata huomion ryhtiin ja oman kehon arvostukseen oheisen ohjeen mukaisesti. Liikkeet eivät hikoiluta tai nosta sykettä, joten ne voi tehdä silloinkin kun varsinainen liikkuminen on rajoitettua vaikkapa flunssan jälkeen. Liikkeet päivittävät kehon kaavioita, vahvistavat tasapainoa ja aktivoivat pystyasentoa ylläpitäviä lihasryhmiä.



1. Keinuttele jalkaterillä

Seiso lantion levyisessä asennossa, mieluiten paljain jaloin tai sukkasillaan. Ota katseelle tukipiste silmien korkeudelta edestäsi. Nouse varpaille ja keinuttele takaisin kantapäille niin että varpaat nousevat ilmaan. Voi keinutella ja tasapainoilla pienillä liikkeillä jalkaterien ulkosivuilta sisäisivuille. Keskity liikkeeseen ja tee sitä jonkin aikaa.

Suuntaa ajatukset ensin kaikki jalkaterien tuntemuksiin ja siirry sitten huomaamaan, miltä keinuttelu tuntuu kehossasi. Löydätkö tasapainoisen asennon rangallesi suhteessa maan vetovoimaan? Kun olet keinutellut kymmeniä kertoja, ankkuroi jalkaterät maahan ja tunne niiden alle muodostuvat kolmiot. Kolmion terävä pää on kantapään alla ja tasaisesti tukipisteet päkiöiden alla.



2. Lantion asento

Seiso lantion levyisessä asennossa ja pidä polvet joustavina. Nosta napaa kohti selkäranka ja anna lantiokorin kääntyä vartalon alle. Pakarat hieman rutistuvat ja olo vatsapohjassa piukkenee. Päästä välillä rennoksi ja lantio palaa keskipisteeseen. Työnnä sitten "häntääsi" hieman taaksepäin ja huomaat selän kääntyvän notkolle. Selän liiallinen notko ei nyt tunnu hyvältä. Palauta lantion takaisin vartalosi alle ja tunne kuinka alavatsanseudulla säilyy kannatus.



3. Vatsa ryhdikkäänä

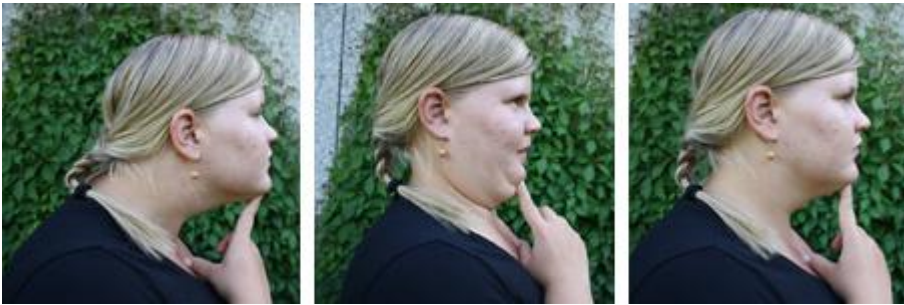
Vie kämmen suorien vatsalihastesi päälle. Suuntaa huomioisi keskivartaloosi ja vatsalihasten asentoa ylläpitävään tehtävään. Voit kuvitella ristikon, joka kulkee lantiosi edessä olevien suoliluiden ja alimpien kylkiluiden välillä ristiin piukentaen vatsan. Kuvittele samalla, että päälakeasi vetää naru kohti kattoa ja voit ylväästi kannatella kehoasi.



4. Olkapäiden paikka

Vie olkapäät eteenpäin ja tunnet kuinka selkä painuu köyrylle. Vie olkapäitä taaksepäin ja huomaat kuinka rinnat suuntaavat ylväänä eteenpäin. Palauta olkapäät vartalon sivuille, niin että voi kuvitella narun kulkevan suorana korvanipukoistasi

olkapään keskilinjan kautta lonkkanivelen keskilinjaan ja sieltä nilkkaniveleen.



5. Pään paikka

Aseta käsi leuan alle niin että peukalo on rintalastan kuopassa ja etusormi leuan alla. Vie päätä eteen ja tunnet varmasti niskan seudulla jännityksen. Palauta

pään asento keskelle. Rutista sitten leuka kasaan ja tunnet niskarusetin alueella venytystä. Palauta pää sitten takaisin keskelle. Voit keinutella päätä edestakaisin vielä muutamia kertoja ja näin voit vahvistaa kehoasi muistia pään optimaalisesta paikasta, ylväänä rangon jatkona.

6. Kehoni on linnani

Seiso nyt ryhdikkäänä, pidä vatsanseudulla kannatus ja anna hartioiden valua alaspäin. Vie silmäluomet alaspäin ja suuntaa katse maahan tai sulje kevyesti silmät. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Suuntaa huomio hetkeksi hengitykseen ja tunnet kuinka kehoasi ankkuroituu entistäkin ylväämmin maahan. Vie huomio kehoasi aistimuksiin ja tuntemuksiin. Suhtaudu hyväksyvästi myös mahdollisiin jäljelle jääneisiin jännityksiin tai kipuihin. Millaisia asioita olet voinut tehdä kivuista, jännityksistä huolimatta tai mistä voit kiittää kehoasi. Suuntaa kehoosi ystävällisiä ja lempeitä ajatuksia ja kiitä kehoasi elämässäsi mukana kulkemisesta. Hengitä sitten syvään sisään niin että tunnet virkeyttä ja energiaa kehossasi. Avaa silmäsi ja jatka ryhdikästä päivää.

Ohjeet ja kuvat: Sirpa Arvonen