

Hengitysharjoitus

Joulun aikaan on mukava rauhoittua ja rentoutua, joten varaa itsellesi pieni hetki aikaa seuraavan rauhoittavan harjoituksen parissa. Tee liikkeet oman hengityksesi tahtiin. Älä laske kertamääriä vaan jatka liikettä niin kauan kuin hyvältä tuntuu.

Sen lisäksi, että lihaskunnosta, liikkuvuudesta sekä kestävyyskunnosta on huolehdittava, on myös hyvä joskus rauhoittua ja keskittyä rentoutumiseen ja syviin hengityksiin. Usein hengitys jää hyvin pinnalliseksi, jolloin käytössä on ainoastaan keuhkojen yläosat, eikä hengitys kulje keuhkojen alaosiin asti. Seuraavien harjoitusten aikana keskity erityisesti hengittämiseen ja sen loppuun asti viemiseen. Pidä sisään- ja uloshengitykset yhtä pitkinä.

"Hengitys on kuin sisäinen suihku, joka puhdistaa kehon..."

-Rael Isacowitz, pilatesohjaaja

Asetu mukavaan risti-istuntaan ja laske kädet rennosti polvien päälle. Säilytä hyvä ryhti. Hengitä sisään nenän kautta ja puhalla syvä uloshengitys joko nenän tai suun kautta.



Lähde sisäänhengityksellä pyörittämään päätä toiselle olalle ja hieman takaviistoon venyttäen niskan ja kaulan lihaksia. Uloshengityksellä paina leukaa rintaan, jolloin niskaan ja kallonpohjaan kohdistuu venytys. Jatka sisäänhengityksellä toiselle puolelle. Jatka liikettä vuorotellen molemmille puolille.



Sisäänhengityksellä notkista lannerankaa ja työnnä rintakehää eteenpäin, anna niskan taipua taaksetaivutukseen. Uloshengityksellä pyöristä selkää. Voit ottaa polvista kiinni ja työntää rankaa pitkälle taaksepäin.



Asetu koukkuselinmakuulle ja nosta kädet vastakkain kohti kattoa ja jalat yhdessä. Hengitä syvään sisään. Uloshengityksen aikana avaa jalat salmiakki-asentoon varpaat vastakkain ja kädet sivuille. Voit pysyä asennossa parin hengityksen ajan tai nostaa kädet ja jalat heti seuraavalla sisäänhengityksellä kohti kattoa. Jatka liikettä.



Jatka samasta alkuasennosta ja hengitä syvään sisään. Uloshengityksellä käännä jalat toiseen suuntaan ja kädet vastakkaiselle puolelle – jousiampujaliike. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon ja tee toiselle puolelle.



Käy lopuksi makaamaan lattialle. Sulje silmäsi ja rentoudu. Tee muutama syvä joogahengitys: vie hengitys ensin vatsanpohjaan, sitten täytä keuhkojen alaosa ja lopuksi keuhkojen yläosa. Aloita uloshengitys tyhjentämällä keuhkojen yläosa, sitten keuhkojen alaosa ja viimeisenä vatsa.



Muutaman syvän hengityksen jälkeen voit antaa hengityksen vapautua ja rentoutua taas omaan tahtiinsa. Voit tuoda kädet vatsan päälle ja tuntee kuinka sen kohoilee hengityksen tahtiin.

Oikein rauhaisaa ja leppoisaa joulun aikaa kaikille! *<:)