

KÄSIVARSIIN VOIMAA JOOGASTA



Kahvakuulat sikseen – kauniit ja kiinteät käsivarret voi saada lempeämminkin. **Esittelemme 9 rauhallista jooga-asanaa, jotka vahvistavat sekä käsivarsia että hartioita.**



Voimaa joogasta

Tee harjoitusta mielellään kolmesti viikossa. Pidä harjoituspäivien välissä 1–2 lepopäivää.

Jos harjoitus tuntuu alussa liian raskaalta, pysy asanoissa lyhyempi aika. Koukista tarvittaessa polvia tai nojaa kyynärpäät alustaan.

Joogassa läsnäolo on keskeistä. Suorittamisen sijaan kannattaa hiljentyä nauttimaan harjoituksesta juuri sellaisena, kuin sen tänään teet – matka on määränpäättä tärkeämpi.

A.



B.



Vuoriasento pohjustaa kaikkia muita liikkeitä, ja sen vaikutus tuntuu niin kehossa kuin mielessäkin.

1. harjoite

Vuoriasento

(tadasana)

Aloitusasento: Seiso suorana käsivarret kylkiä pitkin (A). Pidä paino tasaisesti koko jalkapohjalla ja jännitä kevyesti reisiä. Lantio on neutraaliasennossa samassa linjassa nilkkojen ja polvien kanssa. Jännitä vatsalihaksia niin, että keskivartalo aktivoituu, ja nosta ja ryhdistä rintakehää. Pyörytä hartiat taakse ja nosta pää pystyyn kuin joku vetäisi päälakeasi ylöspäin. Hengitä syvään ja vie huomio hengitykseen. Anna mielen rauhoittua ja hiljentyä. Tunne, miten kehosi on tyyntä ja vahva kuin vuori.

Harjoite: Hengitä sisään ja nosta kädet suoraan ylös ja paina kämmenet yhteen (B). Nosta katse käsiin. Laske kädet uloshengityksellä takaisin kylkiä vasten. Pidä asento ryhdikkäänä koko harjoitteen ajan.

Toistoja: 10

Vaikutus: Vahvistaa sekä mieltä että kehoa.



2. harjoite

Alaspäin katsova koira

(adho mukha svanasana)

Harjoite: Laskeudu nelinkontin. Paina kämmenet lattiaan ja pidä keskivartalo tiukkana. Nosta peppu sisäänhengityksellä ylös, painoa taakse ja suorista jalat ja kädet. Levitä sormet haralleen ja suorista selkä. Pidä jalat tukevasti suorina, tarvittaessa voit jättää kantapäät irti alustasta. Paina myös käsiä suoraksi. Venytys tuntuu koko kehossa.

Hengitä koko harjoituksen ajan rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos.

Toistoja: Pysy asennossa vähintään 10 hengityksen ajan ja siirry sitten suoraan 3. harjoitteeseen.

Vaikutus: Vahvistaa koko kehoa, koska harjoitteessa käytetään monia lihaksia. Vaikutus tuntuu etenkin käsivarsissa ja hartioissa. Rauhoittaa mieltä ja kehoa.

3. harjoite

Lankku suorin käsin ja alaspäin katsova koira

Harjoite: Laskeudu alaspäin katsovasta koirasta (A) sisäänhengityksellä lankkuun suorin käsin (B). Jännitä reisiä, paina kantapäitä alas, pidä keskivartalo tiukkana ja rintakehä avoimena. Paina kämmeniä lattiaan ja nosta yläselkää, ettei ylävartalo roiku hartioiden varassa. Hengitä rauhallisesti nenän kautta ja kiinnitä katse

eteen yhteen pisteeseen. Pysy asennossa vähintään viiden hengityksen ajan. Palaa sitten uloshengityksellä takaisin alaspäin katsovaan koiraan (C) ja pysy asennossa viiden rauhallisen sisään- ja uloshengityksen ajan.

Toistoja: 5.

Vaikutus: Vahvistaa keskivartalon lihaksia, käsivarsia, hartioita ja reisiä.

A.



B.



A.



B.



4. harjoite

Sivulankku (vasisthasana)

Harjoite: Asetu lankkuun suorin käsin (A). Käänny sivuttain oikean jalan ulkosyrjän ja oikean käden varaan. Vasen jalka on oikean jalan päällä. Nosta sisäänhengityksellä vasen käsivarsi suoraksi ylös ja jos pystyt, käännä katse ylös vasempaan käteen. Pidä keskivartalo tiukkana ja koko keho suorassa. Pysy asennossa viiden

hengityksen ajan. Palaa sitten lankkuun ja toista toiselle puolelle.

Toistoja: 3 toistoa kummallekin puolelle. Voit tarvittaessa levätä toistojen välissä alaspäin katsovassa koirassa.

Vaikutus: Harjoite vahvistaa erityisesti käsivarsia, hartioita ja keskivartalon lihaksia. Se virkistää kehoa ja kehittää henkistä kestävyyttä.

Rauhallinen alku uudelle päivälle

Joogaharjoitus sopii hyvin aamuun. Yhdeksän harjoitteen ohjelma kestää noin puoli tuntia. Sään salliessa voit kokeilla joogata ulkoilmassa, esimerkiksi pihassa tai parvekkeella. Harjoitus antaa virtaa ja hyvää oloa koko päiväksi.



C.



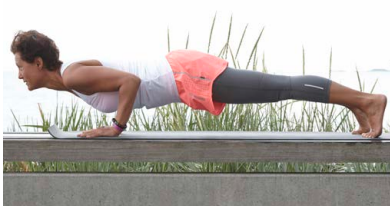
A.



B.



C.



5. harjoite

Joogapunnerrus

(chaturanga dandasana)

Harjoite: Siirry alaspäin katsovasta koirasta (A) uloshengityksellä lankkuun suorilla käsillä (B). Hengitä sisään ja pysähdy hetkeksi yläasentoon, koukista uloshengityksellä kyynärpäitä ja laskeudu käsien ja varpaiden varassa kuin olisit tekemässä etunojapunnerrusta (C). Pidä keskivartalo tiukkana ja koko keho suorassa linjassa. Nouse sisäänhengityksellä takaisin lankkuun suorille käsivarsille (B) ja siitä edelleen alaspäin katsovaan koiraan (A).

Hengitä rauhallisesti nenän kautta.

Toistoja: 5.

Vaikutus: Vahvistaa koko kehoa, etenkin käsivarsien ja keskivartalon lihaksia. Kehittää henkistä kestävyyttä ja virkistää.

6. harjoite

Käsillä-seisonta

(adho mukha vrksasana)

Harjoite: Asetu alaspäin katsovaan koiraan noin kädenmitan päähän seinästä pää seinään päin. Nouse sisäänhengityksellä lankkuun suorille käsille ja pidä keskivartalo tiukkana. Tuo toista jalkaa hieman eteenpäin tukijalaksi, nosta peppu ylös, nosta suorana oleva jalka irti alustasta ja heilauta se vauhdikkaalla liikkeellä pään yli seinää vasten. Heilautus on tehtävä riittävän voimakkaasti, jotta liike ei jää puolitiehen ja että saat myös toisen jalan irtomaan heilautuksella alustasta.

Pidä käsivarret suorina, paina kämmeniä alustaan ja pidä reidet ja keskivartalo tiukkoina.

Toistoja: Pysy käsilläseisonnassa 10 hengityksen ajan.

Vaikutus: Asanat, joissa ollaan pää alaspäin, stimuloivat aivoja ja auttavat voittamaan pelkoja. Käsilläseisonta antaa paitsi sisäistä voimaa, myös lihasvoimaa käsivarsiin ja hartioihin!

TSEMPPIÄ! Jos käsilläseisonta ei heti luonnistu, ei kannata lannistua – sinnikäs harjoittelu palkitaan onnistumisella!



7. harjoite

Eteentaivutus ja käsien ojennus (uttanasana)

Harjoite: Seiso jalat lantion leveydellä. Kiedo liina ranteiden ympäri ja säädä se hartioiden leveydelle. Irrota liina, vie kädet selän taakse ja kiedo liina uudelleen ranteiden ympäri, jolloin se pitää kädet oikealla leveydellä taivutuksen ja käsien ojennuksen aikana. Hengitä sisään, suorista ryhti ja pidä keskivartalo tiukkana. Ojenna kädet selän takana suoriksi. Uloshengityksellä taivuta ylävartaloa lantiosta alaspäin ja tuo käsivarret selän takana ojennettuina eteen (A). Venytyksen tulisi tuntua takareisissä, pohkeissa ja harteiden etuosassa. Pysy asennossa minuutin ajan rauhallisesti nenän kautta hengittäen. Suoristaudu sisäänhengityksellä.

Toistoja: 1

Vaikutus: Laskee hermoston vireystilaa ja venyttää etenkin takareisiä, pohkeita ja hartioiden etuosaa.



A.

**Täydentää juoksijan treeniä**

Harjoitteet vahvistavat etenkin käsivarsia ja hartioita ja sopivat siten jalkoja ja pakarolta treenaavan juoksun täydentäjäksi.

8. harjoite

Kierto selinmakuulla

Harjoite: Asetu selinmakuulle jalat suorina ja nosta toinen polvi kohti rintaa. Pidä toinen jalka suorana alustaa vasten (A). Käännä koukistettu polvi toisen jalan yli kohti alustaa ja paina polvea kevyesti saman puolen kädellä alaspäin kohti alustaa. Ojenna toinen käsi suoraksi sivulle ja paina sitä mahdollisimman pitkältä matkalta alustaan. Pysy asennossa 2-3 minuuttia rauhal-

lisesti hengittäen. Palaa sitten rauhallisesti takaisin selinmakuulle noin minuutiksi.

Toistot: 1 kummallekin puolelle.

Vaikutus: Harjoitus avaa ja venyttää rintalihasta ja hartioiden etuosaa. Se myös rentouttaa selkärangan jännityksiä ja laskee hermoston vireystilaa, mikä on tärkeää raskaan harjoituksen päätteeksi.

9. harjoite

Lepoasento (savasana)

Harjoite: Asetu selinmakuulle viltti tai tyyny pään alla. Koukista polvet sisäänhengityksellä. Käännä uloshengityksellä lantiota hieman eteenpäin niin, että alaselkä painautuu lattiaa vasten. Pidä keskivartalo tiukkana. Viivy asennossa hetki rauhallisesti hengittäen. Ojenna uloshengityksellä ensin oikea ja sitten vasen jalka suoraksi lattiaa vasten. Rentouta jalat ja anna käsivarsien levätä

lattiaa vasten kämmenet ylöspäin. Sulje silmät ja hengitä syvään ja rauhallisesti nenän kautta. Anna koko kehon rentoutua. **Vaikutus:** Rauhoittaa mielen ja rentouttaa kehon.



OTA RENNOSTI! Voit syventää rentoutusta peittämällä silmät.