

## YIN-JOOGAN KOTIHARJOITUS 1: Jalat ja pakarat

Ajat suuntaa-antavia, 1 minuutti on noin 12-16 hengitystä.



1. NUKKUVA PERHONEN 3-5 min  
Pään alla voi olla pieni tyyny tai joogatiili. Käsivarret voivat olla vartalon vierellä tai T-asennossa. Jalkapohjat vastakkain, polvet avautuvat sivuille. Jalkojen asentoa voi tarvittaessa muuttaa. Keskity hengitykseen ja kehon painoon alustalla. Hellitä.



2. JALKOJEN VENYTTELY 2-3 min/puoli. Jos tuntuu hyvältä tehdä ensin hieman dynaamista jalkojen vuorovenyttelyä, tee. Voit tarttua käsillä kiinni jalasta tai käyttää joogavyötä tai muuta joustamatonta vyötä/nauhaa, jos sellainen kotoa löytyy. Yritä rentouttaa hartioita. Pään alla voi olla pieni tyyny tai joogatiili. Lattialla suorana olevan jalan voi tarvittaessa koukistaa, jalkapohja alustalla. Lepää hetki ennen kuin teet asanan toiselle puolelle ja lepää myös harjoituksen päätteeksi.



3. PAKARAVENYTYS 2-3 min/puoli.  
Vasen jalkapohja voi jäädä alustalle, jos saat jo siinä tuntuman oikeaan pakaraan. Jalkapakettia voi ensin kevyesti liikutella, pysähdy sitten sopivaan asentoon. Yritä rentouttaa hartioita. Pään alla voi olla pieni tyyny tai joogatiili. Lepää hetki ennen kuin teet asanan toiselle puolelle ja lepää myös harjoituksen päätteeksi.



#### 4. LOHIKÄÄRME 2 min/puoli + 5. PUOLIKAS APINA 2 min/puoli

Lohikäärme on ensisijaisesti lonkankoukistajalihasten venytys, tuntemuksia lantion ja etureiden alueella. Pehmeä tarvittaessa oikea polvi, molemmat kädet voivat olla vasemman jalan oikealla puolella. Viivy 2 minuuttia. Peruuta tästä asennosta Puolikkaan apinan asentoon, jossa venytys kohdistuu ensisijaisesti etummaisen jalan takaosaan ja pakaraan. Joogatiilet voivat olla käsien alla korokkeena, jos et yletä lattiaan ja sellaiset ovat käytettävissä. Viivy 2 minuuttia. Tee samat asennot peräkkäin myös toiselle puolelle. Puolta vaihtaessa voit tehdä muutaman kissaliikkeen, venyttelevän koiran tai pyöristää selkää takamus kantapäillä. Lepää lopuksi joko vatsallaan, pikkulapsen lepoasennossa tai selinmakuulla.



#### 6. KOTKAKÄDET 2 min/puoli

Ojenna käsivarret eteen ja risti ne mahdollisimman ylhäältä olkavarsista niin, että oikea käsivarsi on päällimmäisenä. Kiedo kyynärvarret toisiinsa. Voit painaa käsipakettia kevyesti alaspäin. Jos asento tuntuu hankalalta, vaihtoehtona on halausote, kämmenet vastakkaisilla olkapäillä. Viivy 2 minuuttia ja tee sama niin, että vasen käsivarsi on päällimmäisenä. Venytyksen pitäisi tuntua yläselässä ja käsivarsissa. Olkapäissä ei saa tuntua kipua.



#### 7. NISKAVENTYTELYT, viivy muutaman hengityksen ajan jokaisessa asennossa:

- A. Anna korvan kierähtää olkapäätä kohti.
  - B. Anna leuan kierähtää rintaa vasten.
  - C. Anna toisen korvan kierähtää olkapäätä kohti.
  - D. Pystyn kautta takaviistoon.
  - E. Pystyn kautta toiselle puolelle takaviistoon.
- Lopuksi liikuttele päätä hetken aikaa ihan kevyesti, "intialainen pänpudistus", josta ei oikein tiedä, onko se pudistus vain nyökkäys. Lepää hetki selinmakuulla.



#### 8. KOTKAN SIIVET 3-5 min

Kuten asento 1, mutta lisätään joogatiili tai vaikka tiukaksi kääritty pyyherulla lapaluiden alle poikittain. Tarvittaessa toinen tiili tai pieni tyyny pään alle korokkeeksi. Käsivarret T-asennossa tai hieman alaviistoon. Jalkojen asentoa voi tarvittaessa muuttaa. Kohdealueena ensisijaisesti rintakehän, olkapäiden ja käsivarsien alue. Keskity hengitykseen. Hellitä. Palatessasi kierähdä oikealle kyljelle, voit viipyä siinä hetken aikaa. Selinmakuulla nosta vielä polvet vatsan päälle, pysähdy tai keinuttele.



#### 9. SAVASANA 5-10 min

Rentoudu lopuksi Savasanassa tai jossakin muussa mukavassa asennossa. Kuuntele kehon viestejä tekemästäsi harjoituksesta ja ota vastaan harjoituksen hyviä vaikutuksia. Jos haluat, voit sopivalla hetkellä siirtyä istuma-asentoon ja päättää harjoituksesi pieneen meditaatiohetkeen.

Kuvat: Linda Granroth

Teksti ja taitto, malli: Minna Arvila

2.4.2020