

JOOGAHETKI MARIA TOTRON SEURASSA

NISKAHARJOITUS

Pysähdy hetkeksi asentoon, jossa juuri nyt olet työpöytäsi ääressä, ja pane merkille, miten istut. Kiinnitä huomiosi niskan ja pään asentoon suhteessa muuhun vartaloon. Pään paino on noin kymmenes koko kehon painosta, joten on tärkeää, että koko keho (jalkapohjat ja maa) ottaa pään painon vastaan, ei pelkästään niskan alue.

Anna pään olla selkärangan jatkona, ja paina leuka kevyesti kohti kaulakuoppaa. Pidä selkä mahdollisimman pitkänä (kuitenkin rentona!), ja laajenna rintakehää hieman, jos sinulla on taipumus kumartua eteen. Istu istuinluiden päällä tuolin etuosassa jalat tukevasti maassa ja paino tasaisesti molempien jalkojen päällä. Älä tee painovoimasta estettä, vaan käytä sitä apunasi kehon oikean linjauksen hakemisessa. Kun pää on asettunut oikein niskan jatkoksi, sen paino ikään kuin valuu alas lantioon ja jalkojen kautta maahan.

Harjoitus

Tee tilaa työpöytäsi ympärille ja istu tuolin reunalla selkä pitkänä tai nouse seisomaan, jos mahdollista. Avaa ikkuna, ja ota kengät pois. Liikuta hartioita, purista kädet nyrkkiin ja auki muutama kerran ja pyöritä ranteita. Hengitä muutama kerran nenän kautta syvään sisään ja ulos. Päästä uloshengityksen aikana kaikki murheet ja huolet pois, ja anna sisäänhengityksen tuoda happea ja energiaa. Pyri olemaan läsnä hengityksen virrassa juuri tässä ja nyt. Anna sitten hengityksen virrata vapaasti luontaiseen tapaansa. (Jos kuitenkin tunnet vielä painetta hartioiden alueella, voit tehdä seuraavan harjoituksen: nosta sisäänhengityksen aikana hartiat ja olkapäät voimakkaasti ylös ja laske ne uloshengityksen aikana alas. Toista 4–6 kertaa.)

Vie vasen korva kohti vasenta olkapäätä ja

pysähdy muutaman hengityksen ajaksi. Päästä oikea käsi rennoksi ja painavaksi kohti lattiaa. Aseta halutessasi vasen käsi kevyeksi painoksi pään päälle (älä kuitenkaan paina). Toista sama oikealle puolelle. Tunne ero puolten välillä, ja viivy hieman pidempään sillä puolella niskaa, joka tuntuu vaativan enemmän huomiota.

Pään pyöritys

Vie leuka kohti kaulakuoppaa ja sitten vasen korva kohti vasenta olkapäätä ja sieltä varovasti taakse (ei koko pään painolla). Jatka tuomalla oikea korva kohti oikeaa olkapäätä, ja palauta lopuksi leuka kohti kaulakuoppaa. Toista 3–4 kierrosta ja vaihda suuntaa. Tee kierrokset pehmeästi ja kevyesti.

Hiero lopuksi kämmeniä voimakkaasti yhteen. Kun kämmenet ovat lämmenneet, aseta ne niskan ja tai hartioiden ympärille tai päälle. Toista 1–2 kertaa. *

