



KKI-liikuntavinkki – HUHTIKUUSSA KEHO HERÄÄ TALVIUNESTA

Huhtikuussa luonto herää talviunestaan. Myös ihmisten on aika herätellä keho uuteen, virkeään oloon. Chimaisten liikkeiden avulla aamusi alkavat pehmeästi ja kehoon jää hyvä olo koko päiväksi. Varaa pehmeään herätykseen kymmenen minuuttia.

Wu chi -peruasento

Asetu leveään haara-asentoon, avaa jalat luonnolliseen ulkokiertoon ja jouta polvista. Tuo kädet navan päälle. Ojenna selkä helminauhamaiseksi ja vapauta hartiat alas. Nyökkää leualla kevyesti sisäänpäin ja tunne niska selkärangan jatkeena. Sulje silmät ja keskity luonnolliseen hengitykseen. Pysy asennossa hetki kuunnellen omaa hengitystä ja aistien kehon ja mielen olo.



1. Vetoketjuhengitys

Avaa jalat auki noin hartian leveydelle. Jouta jaloista ja anna häntäluun tipahtaa alaspäin kääntäen lantiota pystyasentoon. Tuo kädet vartalon eteen päällekkäin, kämmenet ylöspäin. Sisäänhengityksen aikana liu'uta käsiä pehmeästi ylös, rintaa kohti ja ojenna jalat suoraksi. Uloshengityksellä käännä kämmenet alaspäin ja paina kädet rauhassa alas ja jouta jaloista. Keskity omaan hengitykseen.

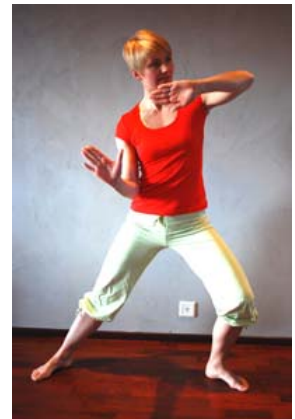
- Hengitä rauhallisesti viisi kertaa sisään ja ulos.



2. Tuuli

Avaa jalat leveään haara-asentoon. Lähde liukumaan jalalta toiselle vieden painoa puolelta toiselle. Kädet myötäilevät vartalon liikettä, niin kuin maalaisit kämmenilläsi seinän pintaa. Pidä hartiat alhaalla, selkä ryhdikkäänä ja anna katseen seurata käsiä. Hengitä rauhallisesti.

- Liu'u sitkeästi puolelta toiselle noin 10 kertaa.

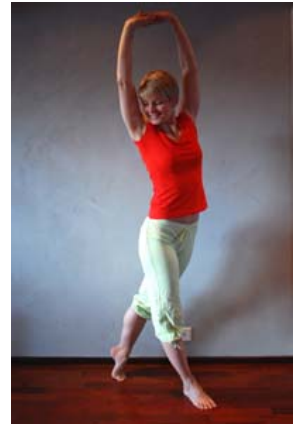


3. Korkkiruuvikierto

Astu oikealla jalalla vasemman jalan yli, eteen ristiin ja venytä kädet vartalon jatkoksi. Hengitä sisään. Säilytä venytys ylös ja kierrä katse oikean kyljen kautta taakse kantaa kohti.

Uloshengitys. Sisäänhengityksen aikana anna vartalon kiertyä takaisin eteenpäin ja uloshengityksellä astu askel takaisin lähtöasentoon.

- Toista liike hengityksen rytmittämänä neljä kertaa, kaksi kertaa kummallekin puolelle.



4. Taivas ja maa

Asetu leveään haara-asentoon, kämmenet päällekkäin vatsaa vasten. Hengitä sisään ja vie kädet sivukautta ylös. Uloshengityksellä sukella vartalo alaspäin, venytä kädet jalkojen välistä taaksepäin. Ojenna selkä suoraksi ja taivuta ylävartalosta ylöspäin, kädet tukevat ristiselän päällä. Sisäänhengitys. Uloshengityksen aikana ojenna selkä suoraksi ja tuo kädet eteen vatsan päälle.

- Toista liike virtaavasti viisi kertaa hengityksen rytmittämänä.

