

SOOJENDUSHARJUTUSTE KOMPLEKS

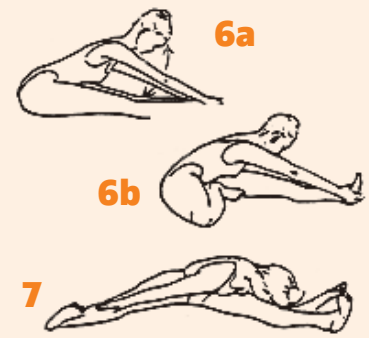
Jooga jaoks pole oluline, millal seda teha, oluline on, et ta on osa teie igapäevasest elurütmist, aitab teil vormis püsida, vaatamata sellele, mis tööd te teete või milline välja näete. Võite alustada päeva meeldivate pehmete keha lahtiveenitavate harjutustega või siis saata päev õhtusse pisut raskemate ja pingutust nõudvamate harjutustega. Jooga sobib kõigile.

1. Kaamelisõit. Istuge kandadel ning painutage selgroogu taha ja ette, hingates sisse, kui see ettepoole kummub, ning välja, kui see tagasi tõmbub. 2–3 min.
2. Pöörded. Istuge kandadel, käed õlgadel, sõrmed ees ja põidlad taga. Pöörake selgroogu taha ja ette. 2–3 min.
3. Laske käed lõdvalt põlvedele ja hingake sisse, tõstes õlad kõrvadeni. Välja hingates laske need uuesti alla. 2–3 min.
4. Kaelaringid. Laske lõug rinnale ja tehke siis pearing, alustades nii, et parem kõrv puudutaks paremat õlga. Siis kallutage pea kaela kõverdades taha, vasakule (vasak kõrv vasakule õlale) ja jälle ette. Jätkake aeglase sujuvate ringide tegemist, siludes selle juures kõik ettetulevad



jõnksud. Seejärel korrake neid teisele poole. 2–3 min.

5. Kass-lehm. Asetuge neljakäpu, reied otse puusade ja käsivarred otse õlgade all, reied ja käsivarred paralleelsed, ning tõmmake selg kuuu, samal ajal välja hingates ja pead rinnale langetades. Sisse hingates pressige kõht põranda poole, samal ajal pead taha painutades. Jätkake harjutust tempot tõstes. 2–3 min.



6. Elunärvi sirutamine.
 - a) Istuge põrandal, mõlemad jalad ette sirutatud. Painutage end puusadest, haarake varvastest kinni ja viige välja hingates pea alla põlvedeni, sisse hingamisel tõstke jälle üles. 1–2 min.
 - b) Asetage vasak kand vastu paremat reit ja korrake harjutust, tõmmates pead välja hingates parema põlve juurde. 1–2 min. Vahetage jalga ja korrake.
7. Istudes põrandal, ajage jalad hästi laiali, haarake varvastest ja hingake sisse. Väljahingamise juures langetage pea vaheldumisi kummagi põlve juurde. 1–2 min.

Lisainfo joogatreeningute kohta:

- www.massaaaz.ee
- www.kundalinijooa.ee
- www.jooa.ee

närvüsteemi ning teevad vaimu tervaks ja erksaks. Võrreldes teiste liikidega, on kundalin-jooga kõige dünaamilisem jooga vorm. Harjutustes pööratakse tähelepanu nii hingamisele, füüsilistele harjutustele, loitsimistele kui ka meditatsioonile. Kõik koos aitavad hoida lahti energia keskusi; venitada meridiaane, mille kaudu energia voolab elunditesse; tasakaalustada näärmete, närvüsteemi ja aju tööd. Harjutused mõjutavad ka lümfide-neerude-näärmete tööd ning aitavad kehast mürke välja viia. See joogaliik sobib hästi inimestele, kes elavad aktiivselt oma igapäevast elu ega ole suundunud mediteerima erakuna. Kundalin-jooga aitab lõdvestuda, saavutada ja hoida tasakaalu emotsionaalselt, vaimselt, mentaalselt. Samas aitab see tõsta ja hoida energia taset, andes lihtsalt hea enesetunde ning rahu.

Mida immuunsüsteemi tugevdamiseks ise teha saate

Kõige olulisem jooga juures on see, et see aitab tugevdada immuunsüsteemi. Nii ei haigestu me kergelt tülikatesse külmetus- või nakkushaigustesse.

- Vähendage stressi tegutsemisega; probleemid võtke käsile kohe, kui need ilmnevad, ärge eirake neid ega lükake kõrvale. Tunne, et olete olukorra peremees, vähendab stressi.
- Laske välja negatiivsed tunded, nagu muretsemine, viha, frustratsioon, kurbus. Kasvatage endas rõõmu, armastust ja tänulikkust, omandage elurõõmsad hoiakud, emotsioonid, mõtted.
- Õppige lõdvestuma ja mediteerima. Valige lõõgastavaid tegevusi ning veetke aega iseendaga.
- Juhtige ise oma elu. Jätke kaeblemine asjade üle, mis teid häirivad. Muutke neid, olukorda või oma suhtumist.
- Arendage sõprussuhteid ja otsige teisi inimesi. Leidke endale seltskond, kus saate tunda jagamise, andmise ning saamise rõõmu.
- Toitke oma keha tervisliku toiduga, eelistatavalt värsket ja looduslikuga. Hoolitsege selle eest, et saaksite piisavalt vitamiine B₆, B₁₂ ja C ning ka mineraale, eriti rauda ja tsinki.
- Olge füüsiliselt aktiivne, tegelge mingite harjutustega vähemalt tund päevas, viibige võimalikult palju värskes õhus ja lõõgastavas ümbruses.

- Lubage endale aega loovaks tegevuseks, millest te rõõmu tunnete.
- Otsustage olla õnnelik ja terve, visualiseerige ennast, täis elu.
- Naerge iga päev. Rääkige kellelegi mõni anekdoot või tehke kellelegi rõõmu. Särage. Elu on lühike. Nautige seda praegu!
- Avage oma süda ja kogege jumalikust, omaenda hinge, armastust ja elu!

MAI-LIIS TOIVAR

