

Tunti 3

Syksyn pimeiden tullen alamme viettää enemmän ja enemmän aikaa sisätiloissa. Tällöin on erityisesti kiinnitettävä huomiota riittävään liikkumiseen, varsinkin jos istut pitkään.

- 1) Seiso. Tarkkaile miten seisot. Miten jalkapohjasi ovat lattialla? Kummalla jalalla on vähemmän painoa? Miten hengität?
- 2) Kummalla jalalla lähtisit nyt kävelemään?
- 3) Nojaa sitten selkäsi seinään, jalat ovat reilusti irti seinästä, toinen jalka toista edempänä. Jalat ovat kymmenisen senttiä harallaan ja polvet ovat koukussa. Pää ei kosketa seinään. Kämmenet ovat toinen toisensa päällä rintalastalla, kyynärpäät rennosti rintakehällä.

Liu'u hieman alaspäin selkä koko ajan seinässä, ja pysy tässä asennossa kolme sekuntia. Työnnä sitten itsesi seinää pitkin ylöspäin niin, että polvet ovat loppuasennossakin hieman koukussa. Pysy tässäkin asennossa kolme sekuntia. Toista tämä 3-4 kertaa. Tehdessäsi tarkkaile minkälaisia liikkeitä selkärangassa tapahtuu.

Vaihda seuraavaksi toinen jalka eteen ja tee sama liike uudestaan. Vertaile ensimmäisen ja toisen vaihtoehdon eroja.

- 4) Sama alkuasento, selkä on seinässä, toinen jalka toisen edessä, polvet koukussa ja kämmenet rintalastalla. Liu'u mukavalle korkeudelle alaspäin. Nosta toinen kantapää lattiasta, tuo se takaisin lattialle, nosta sitten toinen kantapää lattiasta ja tuo se takaisin lattialle. Toista tämä muutaman kerran.

Pysy tällä korkeudella ja vaihda edessä oleva jalka niin, että ylävartalo ei heilu sivuttain vasemmalle ja oikealle seinää vasten.
Toista taas muutaman kerran kantapään nosto.

Työnnä itsesi pois seinästä seisomaan vapaasti lattialla.

- 5) Seiso. Tarkkaile miten nyt seisot. Miten jalkapohjasi ovat nyt lattialla? Kummalla jalalla on nyt vähemmän painoa? Miten nyt hengität?
- 6) Tarkkaile, kuinka tämän harjoituksen jälkeen jatkat sitä, mitä olit tekemässä ennen tätä harjoitusta.

Seikkailumieltä itsesi etsimisessä tarkkailun avulla.