

Tunti 4

- 1) Seiso. Tarkkaile kuinka seisot. Kuinka jalkapohjasi ovat lattialla. Miten seisot.
- 2) Seiso selkä kiinni seinässä. Jalat ovat reilusti irti seinästä, toinen jalka toista edempänä ja polvet ovat hieman koukussa, pää ei kosketa seinää. Aseta kämmenet toinen toisensa päällä rintalastalle, kyynärpäät lepäävät rintakehällä.

Liu'u hieman alaspäin selkä koko ajan seinässä. Pysy tällä korkeudella, nosta nyt yksi jalkaterä muutaman sentin irti lattiasta ja aseta se taas lattialle, nosta toinen jalkaterä ja tuo takaisin lattialle. Kävele näin paikallaan muutaman askeleen verran. Älä heilu sivulta toiselle vaan pysy pystysuorassa koko ajan.

Pidä pieni tauko ja tule pois seinästä.

- 3) Sama alkuasento, selkä on kiinni seinässä, nyt toinen jalka toisen edessä, polvet koukussa ja kämmenet rintalastalla. Liu'u mukavalle korkeudelle seinää vasten alaspäin. Tee edellä oleva paikallaan kävely nyt tässä asennossa. Vaihda välillä kämmentä, kumpi on päällimmäisenä.

Työnnä itsesi pois seinästä, kävele muutama askel ja tarkkaile kävelyäsi.

- 4) Sama alkuasento, selkä on kiinni seinässä, toinen jalka toisen edessä, polvet koukussa. Kämmenet ovat toinen toisensa päällä rintalastalla poikittain, niin että oikean käden sormet näyttävät kohti vasenta kyynärpäätä ja vasemman sormet näyttävät kohti oikeata kyynärpäätä. Kyynärvarret muodostavat suoran linjan.

Liu'u hieman alaspäin selkä koko ajan seinässä, pää ei kosketa seinää. Pysy tällä korkeudella ja liikuta kämmenillä ihoa rintalastan päällä rauhallisesti vasemmalle ja oikealle, pysy kummallakin puolella aina 2-3 sekuntia.

Pysy niin, että kämmenet ja iho niiden alla ovat hieman vasemmalla, kävele nyt paikallaan kuten yllä on opittu. Muutaman askeleen jälkeen liikuta iho toiselle puolelle keskeyttämättä kävelyäsi ja siinä asennossa jatka paikallaan kävelyä. Lopuksi tuo iho keskelle ja kävele vielä muutama askel.

Pysähdy, anna kämmenien laskeutua alas ja työnnä itsesi pois seinästä, kävele muutama askel ja jää seisomaan.

- 5) Kuinka seisot nyt. Onko jokin muuttunut seisomisessasi? Tunnetko, mikä on toisin.