



Kopsu- ja jämesoole meridiaanide venitust



Jalad õlgadelaiuselt harki, käed selja taha venitusse, põidlad sõrmseongusse.

Painuta parema jala suunas, võttes parema käega suurest varbast kinni, hoides peopesa lae suunas.

Maksa- ja sapi-pöie meridiaanide venitust



Vasak käsi vii üle pea ja haara 4. varbast. Korda sama teise kehapoollega.

Masseeri külge varvaste suunas, kolju serva ja pealage.

Masseeri selga suunaga jalgade poole, käsi õlgadest sõrmede suunas, kolju serva ja pealage.

Välja hingates lasku painutusse, tõsta käed taha üles.

Hingame endast välja liigse kurbuse ja muretsemise.

Hingame endast välja liigse vihastamise ja ärrituvuse emotsioonid.

ÜKE VENITUSED

Pinges lihastega ei saavuta teadagi ühelgi spordialal häid tulemusi, kuid millal ja kuidas venitada, et vorm hoopis paraneks?

➤ Pärast ÜKE treeningut piisab, kui hoida enim pinges olevad lihasgrupid 10–30 sekundit venituses. Kuid vähemalt korra nädalas tasub ette võtta põhjalikum venitamine. Selleks on mitmeid tehnikaid, mille abil keha eest nii füüsiliselt kui vaimselt hoolitseda.

Juuresolevad shindo süsteemi harjutused pärinevad Jaapanist ning põhinevad Hiina meditsiinil ja tuhandeid aastaid vanadel teadmistel. Kuigi shindo põhieesmärk on meie 12 peamise energiakanali

puhastamine ja avamine, saame boonuseks alati korralikult lõdvestatud ja venitatud lihased. Kui alustad shindo venitustega ilma energiakanalite süsteemi süvenemata, jälgi, mis juhtub – võib-olla tunned varsti, et ka sinu maailmapildis tekib positiivseid muutusi. Idamaistel tehnikatel on regulaarsel harjutamisel nii keha kui ka meelt turgutav ja tasakaalustav toime.

Mine igasse venitusse sügavalt, eelnevalt suu kaudu sisse ja painutusse minnes välja hingates, ning

jätka venituses asendis hingamist – mida sügavamalt ja puhastavamalt hingad, seda parem. Esialgu keskendu ainult hingamisele ja pärast 6–10 sügavat väljahingamist alusta enda masseerimist – peopesade, sõrmeotste või sõrmenukkidega pühkiva liikumisega mööda keha alati kas kätest või jalgadest välja. Lisaks masseeri koljuserva ja pealage, pühi pinged masseerides välja ka kätest. Ühes asendis võid hoida venitust lausa 10 minutit, kuid alustuseks on ka 2–3 minutit head. Peamine on sügav väljahingamine ja selline minnalaskmistunne, et hingad ja masseerid endast välja kõik, mida sa tegelikult ei vaja.

tekst personaaltreener MONICA LAURI (terviseetrener.ee) harjutajad MONICA LAURI & VILLEM TÕNISBERG fotod FOTORUUM.COM





Südame- ja peensoole meridiaanide venitust



Istu maas, jalatallad koos, käed sõrmseongus ümber varvaste, kummardu ette üle jalgade.

Masseeri selga, reie sisekülge puusadest põlvede suunas, kolju serva ja pealage.

Istu maas, jalad paralleelselt ees, kummarda ette, vasak käsi üle parema.

Neeru ja põie meridiaanide venitust



Võta kinni väiksest varbast, painuta ette nii alla, kui saad.

Masseeri selga, pühkides pinged varvaste suunas välja, kolju serva ja pealage.



Hingame välja negatiivsuse, laseme endasse positiivsuse ja elurõõmu.



Hingame endast välja hirmud ja kartused.

Südamepauna ja kolmiksoojendi meridiaanide venitust



Istu rätsep- või lootos-istes, vasak käsi üle parema, 4. sõrmel toetuvad põlvedele.

Istu, kõverda üks või mõlemad jalad enda kõrvale, lasku selili.

Mao ja põrna meridiaanide venitust



Vii käed sõrmseongus üle pea, lihtsalt hingata ja lõdvestu.

Kummarda maksimaalselt ette painutusse.



Masseeri end nagu eelmises venituses.

Hingame välja samad emotsioonid, mis eelmises venituses.

Hingame välja ülemäärased emotsioonid.

