

## LPES015 Kehonhuolto

Merja Kalaja

Asahi Health Level 1 (<http://www.visioi.net/30>)

- Tee jokaista liikettä viisi toistoa, molempiin suuntiin.
- Pyri rytmittämään liikkeet oman hengityksesi tahtiin, jolloin liikkeet etenevät virtaavina ja rauhallisina. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen auttaa rauhoittamaan mielen.
- Pyri pitämään selkä suorana, polvet joustavina ja olemaan mahdollisimman rentona koko harjoituksen ajan.
- Polvet koukistuvat ja ojentuvat hieman jokaisen liikkeen aikana, eli koko keho on pumppaavassa liikkeessä harjoituksen ajan.

1. Ci Qung siivet sivukautta keskeltä painaen alas

2. kierrot swingit

3. eteen taakse

4. askel ravistus V/O

5. tasaus liike

6. olkapää taakse eteen Oikea pieni jousto polvissa

7. edellinen vasemmalla

8. molemmat yhtä aikaa

9. pyöritys avaus/ kämmen selät taaksetaivutus

10. tasausliike päänkäännöllä polvien jousto ranteiden koukistus nousussa

11. tasausliike

12. leveämpi asento nosto painonsiirto työntö vaakatasossa vasen oikea vuorotellen

13. kädet ylös sivutaivutus painonsiirrolla alakäsi koukistuu lantiota kohti

14. edellinen jatkuu ympyränä jaloissa suuri jousto

15. kapeampi asento tasausliike

16. jalan veto yhteen jalan rondit kädet vaakatasosta sivulle alas uinden

17. tasausliike josta jatkuu kantapäille ja päkiöille ranteiden pyöräytys

18. tasausliike josta jatkuu leveämpi asento nostoliike painonsiirto eteen käsien pujotustyöntö eteen ja ylös jolloin jalat yhteen

19. kapeampi asento pyyhkäisy sivulla kämmenet eteen

20. pallon pito asento

21. silmät, ohimot, takaraivo/kallonpohja, vatsa, munuaiset pyörivin liikkein

